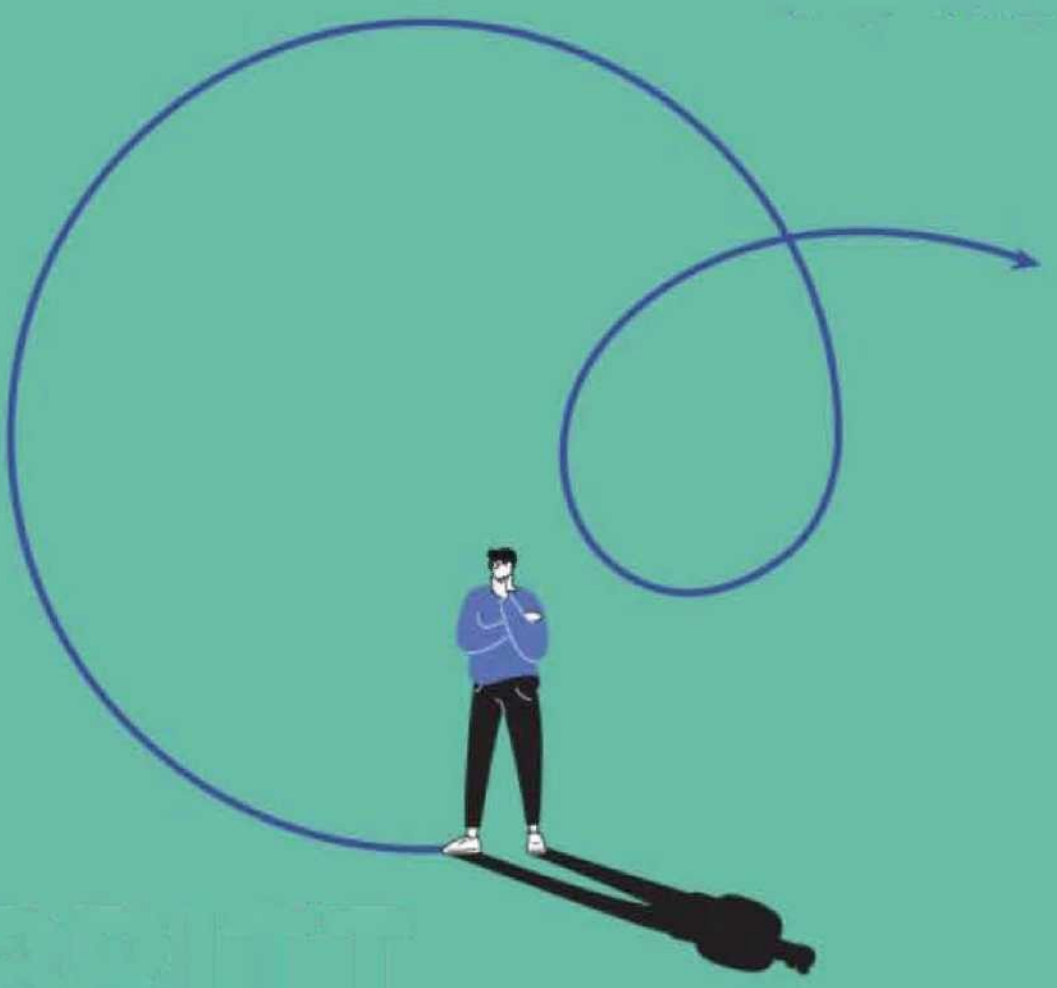


BRITT FRANK este psihoterapeută, expertă în tratamentul traumei şi profesoară premiată la University of Kansas, unde predă cursuri de etică, asistenţă socială clinică şi despre dependenţe. îşi propune ca, prin munca ei, să îi ajute pe oameni să înţeleagă mecanismele interioare ale creierului şi corpului. E pasionată de gimnastica aeriană şi îi face plăcere să vorbească despre sănătatea mintală în podcasturi, pe bloguri şi la televizor.

ILINCA GÂNGĂ a studiat literatură şi filosofie la Lyon, specializându-se ulterior în literatură comparată în cadrul unui maşter de cercetare la Sorbona. Este pasionată de traducere şi de confluentele dintre literatură şi arte.

BRITT FRANK

Blocajul

Cum să scapi de inerţie şi să mergi mai departe

Cuvânt-înainte de
SASHA HEINZ

Traducere din engleza de
ILINCA GÂNGĂ

Micuţei b.

NOTA AUTOAREI

Această carte este un ghid şi conţine practici demonstrate ştiinţific şi observate în jurul meu, rezultate ale unor cercetări academice, poveşti întâlnite în mediul profesional şi experienţe personale. Perspectiva mea asupra lumii este cea a unei femei albe, cisgen, care trăieşte într-o cultură occidentală. Ai tot atâtea motive să rămâi blocat câţi oameni sunt pe pământ. Informaţiile cuprinse în cartea de faţă li se aplică celor care dispun cu uşurinţă de capacitatea de alegere, de o oarecare siguranţă şi de acces la resurse. Aceste informaţii *nu* se aplică în situaţii de abuz, oprimare, sclavie sau în cazuri de boli mintale cronice, raporturi inegale de putere sau rasism sistemic. Oricare dintre practicile care te încurajează să reexaminezi felul în care te adresezi ţie însuţi sau să „îţi schimbi modul de a gândi şi, astfel, starea” are potenţialul de a fi toxică şi de a te face să te simţi vinovat, când nu eşti decât o victimă. în general, „să deţii controlul asupra propriilor gânduri” funcţionează *doar* dacă te afli într-un mediu în care te simţi în siguranţă şi unde ai posibilitatea de a alege.

Informaţiile din acest volum nu au scop terapeutic şi nu sunt menite să înlocuiască un tratament pentru tulburări ale sănătăţii mintale. Instrumentele oferite şi exerciţiile propuse *nu* sunt valabile pentru oricine, în orice cultură, în orice situaţie. Capitolul despre

dinamica din cadrul familiei pleacă de la premisa că părinţii/îngrijitorii tăi au capacitatea de a se descurca pe cont propriu şi se raportează în mod specific la normele culturale din lumea occidentală modernă. Uneori, copiii sunt nevoiti să îsi asume rolul de adulti în funcţie de tradiţii culturale, contexte socioeconomice şi multe alte elemente. Cartea de fată nu se concentrează asupra situaţiilor de „împotmolire”, nici nu li se aplică celor legate de gen, sexualitate sau inegalitate socială.

Preia ce ţi se pare de folos şi lasă restul deoparte. Chiar dacă factorii de ordin psihologic provoacă de multe ori simptome fizice, consultă *întotdeauna* un medic înainte să apelezi la alte soluţii, pentru a elimina posibilitatea cauzelor medicale. Nu întrerupe tratamentul pe care îl urmezi, fără supravegherea unui medic specialist. Dacă în momentul de faţă eşti dependent de vreo substanţă chimică, caută îngrijiri medicale. În absenţa supravegherii unui medic, tentativele de dezintoxicare de anumite droguri şi de alcool pot fi periculoase şi îţi pot pune viaţa în pericol. Conţinutul acestei cărţi vizează schimbări de tipare *comportamentale,* nu reducerea consumului de substanţe. Dacă tu sau vreun cunoscut reprezentaţi un pericol pentru voi înşivă sau pentru ceilalţi, pune cartea jos şi mergi imediat la spitalul de urgenţă. Datele de identificare ale clientului s-au schimbat.

Blocajul conţine informaţii despre boli

mintale, situaţii de abuz, violenţă în cuplu, traume sexuale, doliu, dependenţă de droguri, tulburări de alimentaţie şi alte subiecte care pot declanşa diverse reacţii în cazul anumitor cititori. Dacă ai nevoie de asistenţă urgentă, adresează-te Alianţei de Prevenţie a Suicidului-.

CUVANT-INAINTE

Când devii adult, să îţi faci prieteni este ceva bizar (a se citi: emoji care vomita) pentru care nimeni nu te pregăteşte cum trebuie. Cine vrea oare să se expună riscului de a întreba un alt adult, în mod direct sau nu: „Vrei să fim prieteni?” Răspunsul e nimeni. E la fel de aiurea ca atunci când eşti elevul nou-venit din scoală.

Ei bine, acum câţiva ani am dat de un interviu acordat de Britt în podcastul *The Same 24 Hours,* realizat de Meredith Atwood, care m-a făcut să râd cu gura până la urechi, să aprob din cap la fiecare două minute şi chiar să exclam „Amin!” o dată sau de două ori. Cine e psihoterapeuta asta amuzantă, profundă, care aruncă în aer bariera impusă de sentimentul ruşinii şi spune adevărul? Vreau să mă împrietenesc cu *eal*

Ce bine ar fi fost să fi avut bijuteria asta de carte la dispoziţie ca să mă mai consolez puţin (vezi capitolul 6), dar din păcate n-am avut-o. Aşa că i-am trimis un mesaj privat de fană ciudată lui @brittfrank pe Instagram.

Din fericire pentru mine, Britt are talentul de a face să dispară în mai puţin de trei secunde disconfortul unei situaţii jenante tipice reţelelor de socializare, de genul celor din cantina şcolii de pe vremea gimnaziului. E unul dintre rarii oameni care chiar se bucură de ciudăţenia a ceea ce marele psiholog Albert Ellis numea „oameni distruşi, imperfecţi”.

Doi ani mai târziu, Britt nu e doar distinsa mea colegă, ci şi, mai important, prietena mea dragă.

După cum poate ai observat, comportamentul uman e cu adevărat nesuferit. Cu totii ne lovim la un moment dat de problema chinuitoare de *a şti* ce să facem, şi totuşi de a continua să nu facem. Acesta este marele paradox al condiţiei umane şi, ca atare, nu e nicio noutate.

Saul din Tars, cunoscut mai apoi ca Pavel, a scris acum două mii de ani în Epistola sa către Romani: „Căci nu ştiu ce fac: nu fac ce vreau, ci fac ce urăsc.- Şi-a încheiat confesiunea cu următoarea afirmaţie, în care ne regăsim cu toţii: „Am voinţa să fac binele, dar n-am puterea să- 1 fac.”- Cred că Sfântul Apostol Pavel a pus cât se poate de clar punctul pe i.

Sunt de părere că acest război interior distructiv este trăsătura definitorie a blocajului. însă asemenea experienţei fericirii, blocajul poate fi mai uşor definit prin intermediul metaforelor (da, Britt te va învăţa că este în regulă ca specialiştii din domeniul terapiei

cognitiv-comportamentale să se aventureze în artele limbajului şi să folosească metaforele). Robert Kegan, psiholog specializat în psihologia dezvoltării şi profesor doctor la Harvard, descrie blocajul recurgând la imaginea cuiva care încearcă să conducă o maşină în timp ce apasă pe acceleraţie şi pe frână concomitent. Ţine un picior apăsat pe acceleraţie (intenţiile bune), iar pe celălalt pe frână (acţiune opusă bunelor intenţii).

Accelerăm fără să ajungem nicăieri. E epuizant.

Având în vedere că ţii în mână această carte, presupun că eşti familiarizat cu caruselul comportamentului tău enigmatic. Şi – îmi permit să fac o supoziţie – mai intuiesc că eşti pregătit să te dai jos din carusel, ba poate chiar să pleci de tot din parcul de distracţii.

Te asigur că ai găsit ghidul potrivit care să îţi arate drumul spre ieşire.

Gratie delicatetii, umanităţii şi umorului ei, Britt

Frank te va ajuta să înţelegi, dintr-o perspectivă axată pe rolul traumelor, de ce te simţi blocat (indiciu: nu e ceea ce crezi!), ce evenimente previzibile o să te arunce din nou în blocaj (sfatul profesionistului: ia cartea cu tine în vacanţă) şi cum poţi unge balamalele înţepenite din viaţa ta, ca să începi să ieşi din blocaj (notă: fiecare capitol conţine exerciţii practice).

Cu toate acestea, de vreme ce eşti destul de curajos încât să recunoşti că există o parte din

viaţa ta în care simţi că te scufunzi, voi respecta curajul de care dai dovadă şi îţi voi spune adevărul despre această carte. Iată cum stă treaba. Nu face nicio promisiune de transformare rapidă. Nu vei fi menajat în niciun fel. Cu siguranţă vei vedea cum vălul care îţi acoperă viaţa cade şi lasă la vedere un mâl stătut. Sună distractiv? Nu, probabil că nu. Dar nici să fii blocat nu e distractiv!

Dacă, aşa cum se spune, te-ai săturat să fii sătul până peste cap, atunci ascult-o pe Britt. Nu vei primi de la ea o linguriţă de leac universal, ci un medicament eficient din punct de vedere psihologic, care îţi va salva viaţa. Aş adăuga că acesta a constituit obiectul unei cercetări serioase, fiind testat de-a lungul anilor în laboratorul viu al propriei practici terapeutice aflate într-un continuu progres. Un mare plus în lumea de experţi de pe Instagram în care trăim.

Dezvoltarea progresivă de la un stadiu la altul, care are loc din prima până în ultima clipă a vieţii (da, există stadii de dezvoltare chiar şi pentru noi, adulţii), se referă, în esenţă, la tensiunea permanentă şi totuşi evolutivă dintre tendinţa noastră de >5 3 autoconservare şi aspiraţia la transformare. Această tensiune dintre apărare şi dezvoltare, limitări şi oportunităţi reprezintă întocmai actul de a spera. Dacă totul ar fi o manifestare a dezvoltării, oportunităţilor şi a creşterii nelimitate, nu am mai avea nevoie de speranţă.

Cartea de faţă nu doar că ne oferă speranţă

acelora dintre noi care ne-am blocat, dar ne şi învaţă că, odată ce ne lăsăm antrenaţi în tensiunea dintre autoprotecţie şi evoluţie, de fapt devenim un exemplu viu de speranţă.

Dă pagina şi lasă-te îndrumat de învăţămintele înţelepte şi pline de compasiune oferite de Britt. Oricât de împotmolit ai fi în propriul gunoi, tu, dragă cititorule, eşti întruchiparea speranţei. Până la urmă, gunoiul acela poate fi un excelent îngrăşământ.

- Sasha Heinz, titulara unui maşter de psihologie pozitivă aplicată, doctor în psihologie specializat în psihologia dezvoltării şi mentor

INTRODUCERE

> Dacă mintea umană ar fi atât de simplă încât să o putem înţelege, noi am fi prea simpli ca să o înţelegem.
>
> - Emerson M. Pugh

E sfârşitul zilei de lucru. Ti-ai terminat treaba. Copiii, dacă îi ai, sunt în pat. Ţi-ai îndeplinit toate obligaţiile. Ţi-ai propus să începi să faci sport seara şi iată că în sfârsit ai o seară liberă. Simţi că *ar trebui* să mergi la alergat – dar, *de fapt,* nu faci decât să stai pe canapea-, urmărind episod după episod din serialul preferat.

Sau poate că visezi la un nou loc de muncă,

unul care să îţi aducă împlinire. Ai învăţat tot ce se poate în postul pe care îl ocupi acum şi e timpul să mergi mai departe. Ai în sfârsit o viată aşezată şi crezi că *ar trebui* să începi să cauţi un nou loc de muncă – dar, de fapt, nu faci decât să dai raportul în continuare la jobul care nu ţi se mai potriveşte şi care nu îţi mai oferă nicio satisfacţie şi nicio urmă de dinamism sau motivaţie.

Poate că eşti blocat într-o relaţie toxică. în probleme legate de alimentaţie sau de percepţia asupra propriului corp. în spirala mentalităţii de tipul „ar trebui”, în care te judeci pentru cum eşti. în presiunea exercitată de familie. Blocat în repaus, incapabil să alegi ceea ce *ştii* să faci în loc de ceea ce faci *de fapt.* Şi cireaşa de pe tortul pe care ţi-l trânteşte ruşinea în faţă? Cel mai probabil presupui că *tu* ai o problemă. *Nu* eşti leneş. *Nu* eşti nebun-. Nu eşti slab, inept, stricat, defect sau lipsit de voinţă. Şi în ciuda a tot ce îţi îndrugă sâcâitorul critic interior, *nu* ai vreo problemă legată de motivaţie. *Altceva* se află în spatele planurilor tale eşuate de a-ţi oferi grijă şi atenţie, a listelor abandonate şi a obiectivelor neglijate. Ca să mergi înainte, calea pe care trebuie să o urmezi e mai simplă decât ai crede.

De ce ar trebui sâ mă crezi?

Chiar dacă pe hârtie viaţa mea pare impecabilă (o diplomă obţinută de la o şcoală prestigioasă

stă agăţată pe perete într-o ramă din mahon), am fost regina haosului.

Pe Wikipedia, la cuvântul *blocaj* s-ar putea să găseşti o fotografie mai veche cu mine în care fumez Marlboro Menthol şi scot vălătuci de fum, ignorând cu desăvârşire mucegaiul (şi şoarecii) din apartamentul meu din Los Angeles, în încercarea de a-mi reveni din altă relaţie *dezastruoasă,* dintr-un atac de panică sau din vreun episod depresiv.

Ştiu ce înseamnă să fii blocat.

După ce am absolvit Duke University, am renunţat la ambiţiile intelectuale şi mi-am folosit abilităţile solide de manipulare irosindu-mă într-un job de publicitate pe care îl detestam. Viaţa mea era mai degrabă desprinsă din *Fumează, plângi, fă-ţi de cap,* decât din *Mănâncă, roagă-te, iubeşte-.* Când anorexia, analgezicele, consumul de zahăr, *Us Weekly,* obsesiile amoroase sau negarea n-au mai funcţionat, m-am înscris într-o sectă fundamentalistă. Da, o sectă.

Acele practici religioase bizare au reuşit să îmi distragă atenţia de la stările dureroase – un fel de jucărie de dentiţie pentru creierul meu.

Să mă supun unor reguli inflexibile şi să urmez un cod strict de disciplină, de la care nu mă puteam abate, mi-a creat iluzia unei familii şi a sentimentului de apartenenţă. Comportamentul meu, instabil şi marcat de sensibilitate, a fost temporar potolit de ideea ca *altcineva* să îmi spună ce să fac şi în ce fel să

gândesc. Când viaţa în sânul sectei s-a dovedit a nu duce nicăieri, am recurs la vraci, şedinţe de exorcism, meditaţie, yoga, post intermitent, medicamente, am încercat să fiu cuminte, rea, autentică, falsă, şi tot ce e între.

Cu toate acestea, blocajul a persistat.

Prima dată când am întrezărit o fărâmă de speranţă că situaţia s-ar putea schimba a fost în cadrul unui grup de sprijin. într-o seară, un consilier cumsecade mi-a pus mâna pe umăr şi mi-a şoptit la ureche, în timp ce stăteam întinsă pe podea şi zbieram, plină de muci pe la nas: „Britt, *nu* eşti nebună.” Această afirmaţie simplă mi-a deschis o cale care m-a purtat într-o călătorie de zece ani, prin care am descoperit de ce facem ceea ce facem.

Concluzia? Există un *motiv* pentru care eşti blocat – şi *nu* e vorba despre lene.

Sănătatea mintală *nu e* un proces psihic, ci unul *fizic.* în cazul multora dintre noi, nici chiar cele mai înfricoşătoare simptome nu indică boli psihice – ele reprezintă *reacţii ale corpului.* întreaga traiectorie a vieţii mele s-a schimbat atunci când am aflat aceste răspunsuri. Simptomele tulburării de personalitate borderline, ale tulburării bipolare de tip II, ale depresiei clinice şi ale tulburărilor de alimentaţie aproape că s-au evaporat. Vechile tipare ale blocajului au dispărut şi rămân de domeniul trecutului. în cele din urmă, mi-am reluat studiile şi am obţinut diploma de psihoterapeut. Această carte nu îţi va rezolva ca prin magie problemele financiare, nu îţi va

schimba corpul sau vindeca bolile, dar îţi va arăta cum am reuşit eu să scap de blocaj şi cum poţi şi tu să scapi de el.

De ce să citeşti *aceasta* carte?

Cel mai probabil ai un teanc de cărţi care tronează pe noptieră. Să străbaţi un ocean întreg de informaţii îţi solicită şi mai mult sistemul nervos deja suprasolicitat. Am adunat informaţii din propriul teanc de cărţi ca tu să ai totul la un loc – un fel de ghid de studiu, ca să îţi vii singur în ajutor. Vom trece repede în revistă problema relaţiilor, a obiceiurilor, a motivaţiei, a procrastinării şi a stării de copleşire. Chiar dacă este distractiv să arunci ancora şi să plonjezi în abis, această carte îşi propune să îţi ofere exact volumul *suficient* de informaţii de care ai nevoie ca să o iei din loc.

De asemenea, fiecare capitol îţi pune la dispoziţie sarcini pe care le poţi rezolva în cinci minute. Precizare importantă: toate instrumentele şi tehnicile prezentate pleacă de la premisa că ai suficientă hrană, un loc sigur unde să dormi şi că dispui de anumite resurse. Ai tot atâtea motive ca să rămâi blocat câţi oameni sunt pe pământ – iar uneori oamenii rămân blocaţi fiindcă nu au posibilitatea de a alege. Cauzele şi soluţiile bolilor mintale cronice,

ale rasismului sistemic, ale inegalităţilor sociale, ale mentalităţilor patriarhale opresive, ale sărăciei transmise de la o generaţie la alta

şi ale formelor extreme de traumă depăşesc miza cărţii.

Cum sâ citeşti aceasta carte

îţi aminteşti seria de cărţi „Choose Your Own Adventure-? în loc să începi cu prima pagină şi să termini cu ultima, *tu* hotărai cum decurge povestea. De fiecare dată când te puneai să citeşti, trăiai experienţa lecturii altfel. Să citesc de la un capăt la altul nu a funcţionat niciodată în cazul meu, aşa că am organizat această carte astfel încât să o parcurgi în orice ordine vrei. Poţi să alegi una din cele trei

5 0

variante- fiecare dintre ele îţi propune o strategie diferită de abordare a informaţiilor oferite.

Varianta 1. „Nu am timp."

Nu trebuie să citeşti toată cartea. Alege oricare subiect îti face cu ochiul şi sari direct la sfârşitul

5 5 »

fiecărui capitol. Vei găsi un rezumat sub formă de listă, o scurtă secţiune ASA DA şi ASA NU şi sarcini de rezolvat în cinci minute, începând de *astăzi.* Când vei parcurge cartea, vei observa note de subsol – poţi să sari peste ele.

Varianta 2. „Sunt curios să aflu mai mult, dar nu am prea mult timp la dispoziţie."

Citeşte oricare dintre capitolele care i se aplică

situaţiei tale. Dacă ai o familie grozavă, dar nu încetezi să tot amâni ce ai de făcut, treci peste

secţiunea dedicată familiei şi vezi capitolul 3, „Mitul motivaţiei”. Dacă ai relaţii sănătoase de prietenie, însă nu te poţi opri din făcut cumpărături şi din mâncat, sari la capitolul 8 ca să afli informaţii despre obiceiuri şi adicţii. Citeşte ce e relevant pentru tine, treci rapid prin restul şi verifică rezumatele şi exerciţiile de la fiecare sfârşit de capitol. Ignoră notele de subsol şi revino la ele când ai timp.

Varianta 3. „Am timp. Spune-mi totul."

Citeşte fiecare capitol de la cap la coadă (în orice ordine vrei) şi rezolvă sarcinile de cinci minute. Să ai un marker, un stilou şi un carnet la îndemână. Ca bonus, vei găsi informaţii amuzante şi tot felul de observaţii în notele de subsol. Dacă ţi se pare că notele îţi distrag atenţia, poţi mai întâi să citeşti fiecare capitol în întregime şi să te întorci mai târziu la ele. Aceste „gustări pentru creier” sunt împrăştiate peste tot în carte.

Stiintâ... sau pseudostiintâ?

Este un adevăr general recunoscut că- cu cât ştim mai mult, cu atât ne dăm seama că nu ştim nimic-. De exemplu:

- Fulgerul ponte să lovească de două ori.

- Struţii *nu* îşi îngroapă capul în nisip ca să scape de prădători.
- Steaua Nordului *nu* este cea mai strălucitoare stea de pe cer.
- Liliecii *nu* sunt orbi.
- Pluto *nu* este o planetă.

Hmmm.

Nişte medici din secolul al XlX-lea şi-au înfierat un coleg care a sugerat că spălatul mâinilor reduce mortalitatea în spitale—. Dacă ai fi căutat pe Google „cel mai mare organism viu de pe Terra” pe la începutul lui 2021, rezultatele ţi-ar fi dat balena albastră, dar nu este aşa. Cel mai mare organism viu de pe Terra (până la momentul scrierii acestei cărţi) este o ciupercă din Oregon, cunoscută ca *Armillaria ostoyae* sau, conform denumirii populare, „ciuperca uriaşă”.[3]

Ce înseamnă asta pentru tine?

Când vine vorba despre înţelegerea emoţiilor, a comportamentelor şi conştiinţei, nimeni nu îţi poate spune cu siguranţă absolută: *„Iată* cum funcţionează creierul.” Acesta reprezintă un sistem complex care nu prea poate fi cunoscut în întregime. Faimosul om de ştiinţă Cari Sagan a scris cândva: „Se spune că astronomia este o experienţă care te face modest şi care îţi modelează caracterul.”— Tot astfel s-ar putea

spune despre neuroştiinţe, având în vedere că celulele creierului sunt la fel de enigmatice şi de frumoase ca o grupare de galaxii. în timp, prin cercetări îndelungate, *datele* ştiinţifice devin ştiinţifico *-fantastice.*

Oricât ne-ar plăcea să avem o plăcuţă din piatră care să conţină adevărul ştiinţific nealterat, acesta nu există. Cartea mea reprezintă o selecţie atentă a celor mai folositoare informaţii şi instrumente care m-au ajutat pe mine şi pe pacienţii mei. Nu îşi propune să fie o „teorie a tuturor lucrurilor”, aplicabilă oricui, oricărui tip de problemă, în orice împrejurare.

Avertisment

Ştiinţa este întotdeauna supusă schimbărilor neprevăzute, iar cercetători aflaţi în tabere opuse pot să citeze studii ca să „demonstreze” mai orice. Din acest motiv, e dificil să faci diferenţa între adevărata stiintă şi cea falsă. Conflictele dintre cei care au

încredere în ştiinţă şi cei care o neagă au adesea consecinţe catastrofale. Printre exemple se numără dezbaterea dacă încălzirea globală— chiar există (există) şi aceea dacă vaccinul poate să salveze vieţi (da, poate—). O modalitate eficientă de a aborda demersul de autoanaliză este să te întrebi: *Dacă o să cred în această idee sau o să încerc acest exerciţiu, o să am eu sau cei din jur de suferit?* O mare parte

din munca mea de psihoterapeut se inspiră din teorii academice precise, clare, dar practica este o treabă mai încurcată.

Iată ipotezele de lucru ale acestei lucrări:

- Atunci când ai o abordare logică, creierul pare că ar avea controlul volanului.
- Când cazi pradă emoţiilor, ai senzaţia că eşti închis în portbagajul unei maşini care goneşte fără frâne.

- Personalitatea ta nu este o entitate singulară, ci o sumă de părţi şi subpărţi.
- Ai puterea să schimbi modul în care *gândeşti* (în măsura în care ai posibilitatea şi voinţa de a alege, cât şi acces la resurse).
- Ai puterea să schimbi modul în care *acţionezi* (în măsura în care ai posibilitatea şi voinţa de a alege, cât şi acces la resurse).

Vindecarea emoţională reprezintă în egală măsură un proces artistic/creativ şi unul factual/ştiinţific. Orson Scott Cârd a scris cândva: „Metaforele au felul lor unic de a surprinde cel mai mult adevăr în cel mai restrâns mod.” Printre exemplele de metafore utilizate pe parcursul acestei cărţi, care *nu* trebuie interpretate literal, se regăsesc:

- **Creierul de supravieţuire:** Aceasta nu este o descriere *ad litteram* a anatomiei tale.
- **Sistemul limbic:** Descoperiri recente din domeniul neurostiintelor au demontat ideea conform căreia emoţiile sunt situate într-o anumită parte a corpului.

- **Creierul biologic:** Creierul este o reţea care se schimbă şi evoluează în mod constant.

  Nu suntem „programaţi” la propriu.[5]
- **Butonul de aprindere şi de stingere al creierului:** Dacă ar exista circuite şi întrerupătoare clar definite în capul nostru, ca să ne simţim bine, nu am avea nevoie decât de electricieni specialişti în creier, nu de psihoterapeuţi, mentori sau cărţi.[5]

Una dintre cele mai răspândite metafore din cultura de masă (chiar dacă este lipsită de acurateţe din punct de vedere ştiinţific) este cea conform căreia avem un „creier de şopârlă”. Această idee provine dintr-o teorie (depăşită) care descrie creierul drept o prăjitură formată din trei straturi: cel de la baza prăjiturii reprezintă creierul de şopârlă, cel din mijloc este denumit creierul emoţional —, iar cel de deasupra e creierul executiv. Astăzi, specialiştii în neuroştiinţe ne spun că mintea este o reţea unică, nu o prăjitură cu trei straturi. Rezultatele cercetărilor arată că emoţiile sunt construite pe baza experienţelor; nu sunt nici programate dinainte, nici localizate într-o anumită zonă a creierului.—

Corect până aici. Dar care dintre cele două teorii îti este mai utilă?

1. „Aceste progrese ştiinţifice au dat naştere conceptelor de sistem ventral striopalidal şi de amigdală cerebrală, care ne-au schimbat percepţia asupra organizării funcţional- anatomice a diencefalului. Descoperirile în

cauză nu prea sunt în acord cu niciunul dintre modelele actuale ale sistemului limbic.”—

SAU

2. Uneori, când eşti nervos, ai impresia că în mintea ta s-a apăsat butonul de la întrerupător şi că astfel, îţi iei la revedere de la creierul logic şi îi spui bun-venit celui furios.

Nu există *la propriu* o şopârlă diabolică la baza craniului, care te îndeamnă să-i trimiţi mesaje fostului sau să urli la copiii tăi.— Dacă nu eşti familiarizat cu teoria creierului de şopârlă, vezi gluma actriţei Iliza Shlesinger despre „party goblin” („piticul petrecăreţ”). Aşa cum spune ea, „Piticul tău petrecăreţ doarme în subconştientul tău... şi se trezeşte când te aude spunând: «Cred că o să ies să beau *ceva*»„. Oare „piticul petrecăreţ” reprezintă un adevăr ştiinţific imuabil – şi oare contează? Le-am recomandat multor pacienţi să vadă videoclipurile lui Shlesinger, pentru că sunt amuzante, te poţi regăsi în ele şi *îţi pot fi de*

folos.

în perioada în care eram copleşită de disfuncţie sexuală şi dependenţă de droguri, m-au ţinut pe linia de plutire doze digerabile de informaţii şi tehnici uşor de pus în aplicare. Aveam nevoie de ce ţii tu acum în mână: un inventar al celor mai eficiente practici adunate de mine de-a lungul timpului. Ia din el ce ţi se pare de folos şi lasă restul deoparte. Aceste remedii te pot ajuta să te simţi mai stăpân pe viaţa ta personală, pe prietenii, obiceiuri şi procrastinare. *Nu* trebuie să rămâi blocat. Propriul psihoterapeut mi-a reamintit: „Când a scris despre empirismul radical, William James a spus că *funcţionează* ceea ce este real. Când vine vorba despre sănătatea ta emoţională, asta e tot ce contează.”

Mă bucur atât de mult că eşti aici. Bun-venit în ceea ce sper că va fi o călătorie care îţi va schimba viziunea şi îţi va spulbera sentimentul de ruşine. Te încurajez să îţi vorbeşti cu blândeţe şi să pui stop războiului din mintea ta. Dacă te simţi vinovat fiindcă „altora le este şi mai greu”, ţine minte: să ai o privire de ansamblu este util, dar nu şi să te compari cu ceilalţi. Ai dreptul să existi. Ai dreptul să ocupi locul tău sub soare. Ai dreptul să te simţi furios, să îţi fie frică, să suferi. De asemenea, ai dreptul să cunoşti fericirea şi să te simţi acasă în propriul corp.

Să ieşim din blocaj.

Capitolul 1

Anxietatea este o superputere

Fără ea, rămânem blocat!

> Nu e obligatoriu ca nebunia să fie doar o prăbuşire.
> Poate fi şi o înălţare.
> [5] [3]
>
> - R.D. Laing

Când beculeţul de verificare a motorului se aprinde, ştii imediat că e cazul să te uiţi sub capotă. Nu beculeţul în sine este problema – e un semnal care îţi direcţionează atenţia *către* o problemă. încercarea de a „scăpa” de anxietate este la fel de contraproductivă precum cea de a dezactiva beculeţul de verificare a motorului de la maşină. în unele cazuri, anxietatea este o boală care trebuie abordată din punct de vedere medical înainte de a realiza orice alt demers, în orice caz, dacă citeşti această carte, e posibil ca anxietatea ta să fie un *semnal luminos.* Chiar dacă este înfricoşătoare, deranjantă şi greu de înţeles, anxietatea e de fapt o superputere capabilă să modifice timpul, să treacă peste clădiri înalte dintrun singur salt şi să taie asfaltul în două ca un laser. Cei mai multi dintre noi am învătat să vedem anxietatea ca pe un adversar. Acest capitol îţi va arăta cum să priveşti anxietatea într-un cu totul alt

mod.

De ce să crezi vreuna din informaţiile de aici, când psihologia populară spune altceva?

Anxietatea e o harta care îţi arata cum să scapi de blocaj.

Până când reuşeşte să iasă din labirintul procesului de publicare, cercetarea ştiinţifică rămâne deja cu vreo zece ani în urmă. Din acest motiv nu vei afla prea des cele mai actuale informaţii din sursele media destinate publicului larg. Specialişti renumiţi precum dr. Bessel van der Kolk *(Corpul nu uită niciodată),* dr. Stephen Porges *(Ghidul teoriei polivagale),* dr. Peter Levine *(Trezirea tigrului)* şi dr. Pat Ogden *(Trauma and the Body)* deţin munţi de informaţii care arată că sănătatea mintală necesită conştientizarea importanţei *corpului.* Anxietatea este unul dintre indicatorii fizici care ne permit să ştim când suntem deconectaţi de la siguranţa exterioară şi/sau de la adevărul interior. Tratamentele psihiatrice puternice şi diagnosticele de boală mintală ar trebui considerate excepţia de la regulă, *nu* regula.

Dr. Bessel van der Kolk, psihiatru specializat în studiul traumei, scrie: „Trecutul rămâne viu pentru ei [oameni], sub forma unui disconfort interior continuu. [...] în încercarea de a controla aceste procese, ei devin adeseori experţi în a-şi ignora emoţiile instinctuale şi în a-şi amorţi luciditatea, ignorând ce se petrece

în jurul lor. Cu alte cuvinte, ei învaţă să se ascundă de propriul lor sine.”

Având în vedere că anxietatea funcţionează ca un semnal, fără ea vei rămâne blocat. Ştiu că este foarte neplăcut, copleşitor şi uneori chiar paralizant să te simţi năpădit de anxietate. Şi totuşi, ea este *100%* necesară în efortul de rezolvare a problemei blocajelor. Anxietatea nu este o emoţie, ci o serie de senzaţii fizice. Ea nu te atacă, ci încearcă să te ajute. *Nu* înseamnă că eşti nebun sau defect dacă te străduiesti să îti domoleşti starea de anxietate.

Stai... ce?

„Dar îmi urăsc starea de anxietate!”

„Dar sunt anxios tot timpul!”

„Dar anxietatea nu mă lasă să fac lucruri!”

„Dar anxietatea mă atacă!”

„Dar anxietatea...”

PUNCT.

Majoritatea oamenilor se uită la mine ca şi cum aş fi o partizană a teoriei conspiraţiei când încerc să le explic că anxietatea este unul dintre cele mai importante elemente pentru a ieşi din blocaj. Având în vedere epidemia de oameni panicaţi, dependenţi, anxioşi, copleşiţi şi bolnavi fizic, e clar că ceva nu e în regulă la modul în care ei înţeleg anxietatea. Nu ea îi tine blocati. Anxietatea e o hartă care le arată cum să scape de blocaj.

Conform Anxiety and Depression

Association of America, „tulburările legate de anxietate reprezintă bolile psihice cel mai frecvent întâlnite în SUA, afectând40 de milioane de adulţi [...], sau 18.1% din populaţie în fiecare an”.

E nevoie ca 40 de milioane de oameni să sufere o viaţă întreagă de o boală mintală incurabilă, sau poate e altceva la mijloc? în calitate de asistent social calificat şi specializat, sunt autorizată să emit diagnostice de tulburare de anxietate generalizată, atac de panică, tulburare obsesiv-compulsivă, bipolaritate, tulburare de personalitate borderline, verificând simptomele conform unei liste din cea dea cincea ediţie a unei lucrări intitulate *Manual de*

diagnostic şi clasificare statistică a tulburărilor mintale (DSM-5). Acesta— este Biblia specialiştilor din domeniul sănătăţii mintale. Dar majoritatea oamenilor nu ştiu despre influenţa factorului politic asupra elaborării manualului respectiv şi despre lista de diagnostice incompletă, care omite aspecte precum experienţele traumatizante şi mediul înconjurător. Profesorul meu de psihopatologie ne-a spus odată la curs: „DSM ar trebui să vină de la *doorstop manual,* de vreme ce singurul lucru la care serveşte e să tină usa deschisă.—

Şi dacă problema nu este *în* tine?

Nicăieri nu am învăţat, pe durata stagiului de practică în spitalul de psihiatrie, să pun problema opresiunii, a mentalităţilor patriarhale sau a rasismului sistemic ca factori care contribuie la apariţia anxietăţii. Nicăieri în tot muntele de cărţi şi sarcini academice nu mi s-a cerut să învăţ despre sistemul nervos, nici despre reacţia corpului la stres. Pe când eram psihoterapeut pentru copii, nu am cunoscut niciun doctor sau psihoterapeut care să trateze anxietatea altfel decât ca pe o problemă medicală. Puţini ştiu că psihoterapeuţii îşi pot obţine autorizaţia şi practica fără să fi învăţat vreodată despre corp. Am urmat mulţi ani de pregătire practică *facultativă* (şi suficiente ore de psihoterapie personală) ca să reuşesc să adun şi să sintetizez informaţia oferită în paginile acestei cărţi.

Anxietatea nu e distractivă. Uneori este periculoasă şi derutantă. E logic să fi căutat răspunsuri în afara ta. Dar luminile strălucitoare *din exterior* nu îţi vor lumina mintea. Răspunsurile la întrebările tale se află undeva *în* desişurile întunecate din propria minte. Când încerci să îţi înăbuşi anxietatea şi s-o eviţi mâncând încontinuu, stând pe YouTube, comparându-te cu imaginile perfecte postate pe Facebook, consumând alcool sau hrănindu-ţi tot felul de obsesii despre relaţii, pierzi din vedere semnalele puternice pe care ţi le trimite propriul univers interior şi care îţi arată calea către şinele tău adevărat. Dacă

înveţi să o asculţi, anxietatea se poate dovedi ghidul misterios care îţi arată cum să intri, să străbaţi şi să ieşi viu din hăţişurile propriului haos. E vorba despre o călătorie în care nu mulţi sunt gata să se îmbarce şi căreia unii nu-i pot supravieţui. Aşa cum a spus M. Scott Peck, autorul lucrării *Drumul către tine însuţi,* „sănătatea mintală reprezintă un angajament în faţa realităţii, oricare ar fi preţul pe care trebuie să îl plăteşti”.

Iar uneori realitatea pare *realmente* imposibilă.

Amintire de pe vremea când aveam vreo douăzeci de ani şi înotam fără ţintă ca într-o cloacă, împotmolindu-mă. Locuiam în Santa Barbara într- un apartament înghesuit, plin de mucuri de ţigară îndesate până la refuz în mormane de doze goale de Cola dietetică. Pierdusem atât de mult în greutate din cauza anorexiei, încât nu îmi mai venea ciclul, iar când mă încumetam să merg să îmi predau orele de indoor cycling la sală, luni şi miercuri seara, mă luau brusc transpiraţiile şi tremuratul, temându-mă că o să leşin în fata mulţimii care mă priveşte. Nivelul de dramă din relaţiile mele îl egala pe cel din *The Jerry Springer Show.* Tocmai îmi dădusem seama că acea „copilărie idilică” din mintea mea era de fapt un lanţ nesfârşit de confuzie, manipulare psihologică, secrete şi minciuni – chiar dacă atunci totul părea perfect normal.

Când aventura mea din Santa Barbara s-a încheiat dureros, habar nu aveam ce să fac. Am adunat puţinii banii pe care îi aveam şi m-am retras într-un orăşel de munte din California de

Nord, unde mi-am pus în gând să înţeleg motivele pentru care nu reuşeam niciodată să încetinesc ritmul, să mă relaxez, să respir, să îmi aud gândurile, să am încredere în mine, să mă bucur de sex, să păstrez o relaţie sau să mă simt bine în corpul meu. În cele din urmă, mi-am găsit refugiul într-un cult religios. Acolo, viaţa era stranie, dar niciodată plictisitoare. Rutina mea zilnică includea ore petrecute în rugăciune în cadrul organizaţiei, unde adepţii puteau fi găsiţi tolăniţi pe jos sau plimbându-se încoace şi încolo pe culoare, în timp ce murmurau incantaţii. După o zi de post foarte istovitoare, mi-am luat *Biblia* şi bidonul de apă — (ca să mă pot lăuda, cu toată modestia, confraţilor mei, la rândul lor războinici spirituali, cu decizia mea de a mă abţine de la mâncare şi de a supravieţui doar cu apă), după care m-am aşezat în maşină, fumând ţigară după ţigară şi întrebându-mă cum naiba am ajuns în asemenea hal.

Despre locuitorii din New York nu prea se ştie că ar fi relaxaţi. La începutul adolescenţei mele, pe la mijlocul anilor 1990, anxietatea era vizibilă în primul rând în mesajele disperate de la mama, care mă avertiza să *am grijă la tâlhari* şi în tonul sever pe care îl avea bunica mea când îmi spunea că o femeie „adevărată” ar trebui „să îşi facă bărbatul fericit cu orice preţ”. Anxietatea era o stare pregnantă într-o familie aparent normală din clasa de mijloc, dar care, văzută din interior, era acaparată de comportamentele care nu respectau nicio limită

şi de inversarea rolurilor dintre părinţi şi copii. Am crescut cu ideea că sunt prea sensibilă, prea autoritară, prea emotivă, prea dependentă de afecţiunea celorlalţi şi prea dificilă pentru părinţii mei. Mesajul pe care l-am primit a fost să stau cuminte în banca mea, să nu îmi supăr tatăl şi, pentru numele lui Dumnezeu, să nu mai gândesc atât. După ce m-am mutat singură, anxietatea a devenit însoţitoarea mea constantă şi a pregătit terenul pentru ani întregi de alegeri distructive pe plan spiritual, sexual, financiar şi din punct de vedere al relaţiilor şi sănătăţii.

Dacă as fi reuşit să mă deschid în fata cuiva (preferam să stau singură cu secretul meu pe atunci), i-aş fi spus că aş fi fericită şi aş descoperi viaţa care mi-a fost menită numai cu ajutorul unui psihoterapeut competent, al tratamentului potrivit, al programului corespunzător sau al unui guru priceput. Habar nu aveam cum ar fi arătat acea viaţă, dar ştiam că era una în care aş fi putut să iau o masă fără să calculez fiecare calorie, să dorm fără să mă trezesc transpirată toată şi să am o privire critică asupra relaţiilor, fără să mai confund *steguleţele* roşii cu *trandafirii* roşii.

Nu esti defect

Industria sănătăţii mintale, a produselor farmaceutice, a wellnessului, de înfrumuseţare şi de fitness este în mare parte clădită pe ideea că anxietatea este din vina ta şi că ţine de tine

„să te ameliorezi”. De fiecare dată când vezi o reclamă care îţi promite că un anumit produs sau serviciu achiziţionat îţi va da sentimentul de libertate, bucurie, fericire sau pace interioară, eşti prins în capcana mitologiei culturale care te îndeamnă să cauţi răspunsuri în afara ta. Doar explorându-ţi mintea poţi să descoperi soluţii pentru majoritatea problemelor tale. în cazul multor pacienţi de-ai mei, anxietatea era o consecinţă a *neglijenţei* faţă de ei înşişi, nu o dovadă a vreunei deficienţe sau defecţiuni *interioare.*

[5]

Tina suferea de o tulburare de alimentaţie, de gânduri obsesive şi de anxietate generalizată. Mama ei era o femeie narcisistă obsedată de control şi persecutoare, dar Tina nu a putut niciodată s-o refuze sau să stabilească limite. Chiar dacă avea 32 de ani, când era în preajma mamei ei, se simţea ca un copil de şase ani. Avalanşa nesfârşită de mesaje, apeluri şi vizite neanunţate a făcut-o pe Tina să trăiască într-o permanentă stare de panică. Din această cauză, a rămas fără iubit şi fără prieteni, care până la urmă şi-au pierdut răbdarea văzând-o că refuză să se apere. Se

mai şi afla mereu prinsă în joburi pentru care era supracalificată. Tina repeta întruna: „Ştiu că relaţia cu mama este toxică. Ştiu că dacă as reuşi odată să o înfrunt, aş fi în sfârşit fericită, dar mă simt complet blocată. Pur şi simplu, nu pot. Nu ştiu ce e cu mine. „

Concentrându-se asupra anxietăţii de care suferea, Tina nu reuşea să vadă că o parte din ea era implicată în această situaţie anormală, deoarece îi era teamă să facă efortul emoţional de a ieşi din ea şi de

a lua propriile decizii. Când şi-a înfruntat frica de maturizare, a reuşit în sfârşit să pună limite în relaţia cu mama ei şi să aibă curajul de a căuta un loc de muncă atrăgător şi bine plătit graţie căruia a reuşit să se dezvolte. Ne vom ocupa de dificultatea de a deveni adult în capitolul 9.

Naomi a venit la terapie, fiindcă suferea de vaginism, cea mai frecventă problemă sexuală cauzată de anxietate, despre care probabil nu ai auzit. Vaginismul cauzează contracţii dureroase şi spasme în interiorul vaginului la momentul penetrării sau al folosirii tampoanelor. Soţul lui Naomi a încercat să fie înţelegător, dar era nemulţumit şi confuz din cauza lipsei ei de apetit sexual, aşa că îşi ieşea adesea din fire. Ea se ura din tot sufletul şi îşi făcea griji că o ia razna. Avea insomnii din cauza panicii pe care o simţea în timpul nopţii la gândul că soţul ei nu va mai fi acolo dimineaţa. Deşi voia să fie sociabilă, nu se

simţea bine dacă ieşea cu prietenii, din cauza fricii paralizante că i-ar putea veni ciclul şi că toată lumea i-ar afla secretul.

Anxietatea era un semnal care îi arăta

nemulţumirea pe care o simţea în privinţa căsniciei sale. Soţul ei era un alcoolic cu probleme de nervi serioase, dar gândul de a părăsi relaţia o înspăimânta. Ca mecanism de adaptare, corpul lui Naomi i-a transformat durerea *psihică* într-o problemă *fizică,* o afecţiune cunoscută în sfera sănătăţii mintale ca

tulburare de conversie. Şi eu am suferit de vaginism şi nu îţi poţi imagina cam câţi doctori mi-au spus că „totul e în mintea mea”. Mi-au prescris numai să „beau câte un pahar de vin” sau să „respir adânc”. Dar vaginismul nu e o problemă legată de modul în care gândeşti – e o problemă *ftzică* foarte reală. Chiar dacă *întotdeauna* trebuie mai întâi să elimini posibilitatea cauzelor medicale consultând un medic, să înfrunţi un adevăr emoţional deranjant poate de multe ori să ajute la diminuarea durerii cronice sau chiar să o îndepărteze definitiv. Când am înfruntat trauma sexuală de care sufeream, simptomele vaginismului au dispărut. în clipa în care şi-a acceptat dorinţa de a fi singură şi a urmat calea către propriul adevăr, Naomi a reuşit în sfârşit să se bucure de sex şi să folosească tampoane.

Kaitlyn a venit la terapie, fiindcă îi era ruşine de problemele ei de „burgheză”. Avea un loc de muncă minunat, o casă în care nu lipsea nimic şi era foarte apreciată în comunitatea ei

datorită voluntariatului pe care îl făcea într-

un spital de copii din zonă. Dar în fiecare seară bea pe ascuns câte o sticlă de Chardonnay şi se închidea în camera ei, uitând de rugăminţile copiilor de a se juca cu ei. La exterior părea perfect stăpână pe ea, însă în sufletul ei era răvăşită. La serviciu, Kaitlyn nu îşi făcea sarcinile la timp şi uita să meargă la şedinţe importante. Credea că e o persoană groaznică, fiindcă mereu era nervoasă, agitată şi irascibilă. „Am un soţ minunat, copii frumoşi, o casă extraordinară – tot ce ţi-ai putea dori. Ce e în neregulă cu mine de nu pot niciodată să mă relaxez şi să mă bucur de viaţă? Nu vreau să fiu o scorpie răsfăţată şi fitoasă. De ce sunt asa?”

Anxietatea resimţită de Kaitlyn şi duritatea cu care îsi vorbea ei însesi erau o modalitate eficientă de a-şi distrage atenţia de la amintirile îndelung reprimate în care se ţipa la ea, era bătută la fund şi criticată fiindcă ascundea animăluţe şi plante de decor în camera ei. Mama sa i le arunca cu cruzime la cos sau în toaletă de fiecare dată când micuţa Kaitlyn încerca plină de entuziasm să le strecoare în casă după ore. Deoarece crescuse într-o familie strictă, în care disciplina şi curăţenia erau lege, ca adult nu şi-a dat niciodată voie să exploreze creativitatea sau natura. Pe durata terapiei, am descoperit împreună strategii de identificare a unor moduri creative de exprimare, fără să fie nevoită să îşi abandoneze familia, să renunţe la

locul de muncă sau să se mute într-o anumită comunitate. Simptomele i-au dispărut.

Geri a venit la terapie, pentru că a început să aibă atacuri de panică după ce l-a născut pe cel de-al doilea copil, ceea ce o făcea să simtă că a eşuat ca mamă. Oricât şi-ar fi dorit Geri să menţină curăţenia în casă, podelele erau pline de tricouri de fotbal murdare şi blugi pătaţi de noroi, iar chiuveta era plină de vase murdare. Oricât şi-ar fi dorit să fie mama care le citeşte copiilor poveşti înainte de culcare, de multe ori le trântea iPadul în braţe în loc să-i învelească. Mi-a mărturisit: „Mi se pare că nu reuşesc să fac faţă în rolul de părinte. Vreau să fiu o mamă bună şi aş face orice pentru copiii mei, dar se pare că sunt pur şi simplu incapabilă să fiu mama de care ştiu că au nevoie. Ce e greşit la mine?”

Anxietatea lui Geri o împiedica să vadă o realitate considerată tabu, dar cu care mamele se confruntă mereu, şi anume că uneori maternitatea este *cu adevărat* grea. De vreme ce opinia generală pare să fie că nimeni nu are voie să se arate copleşit de dificultăţile rolului de părinte, lui Geri i se părea că a eşuat. Toate mamele bune şi iubitoare pe care le-am cunoscut de-a lungul timpului mi-au spus că, deşi şi- ar da viaţa pentru copiii lor şi ar face orice pentru ei, o parte din ele duce uneori dorul vremurilor de dinainte să fie mame. Există pe reţelele de socializare câţiva influenceri, deşi nici pe departe suficient de

mulţi, care susţin fenomenul „să fii părinte e nasol uneori”, cu toate că e vorba despre o experienţă universal valabilă. Când a reuşit să identifice şi să se confrunte cu aceste sentimente, Geri şi-a recăpătat energia, relaţia ei cu alcoolul a încetat să mai fie una vicioasă şi a început să fie prezentă în viaţa ei şi a copiilor săi.[5] [5]

Ce au în comun Tina, Naomi, Kaitlyn şi Geri? Toate credeau că anxietatea este cauza blocajului lor. Deoarece vocea anxietăţii răsuna mult mai tare decât şoaptele tăcute din lumea lor interioară,[3] anxietatea era la comandă. Dar anxietatea era un *simptom* al problemei – nu problema în sine.

Anxietatea nu te „atacâ"

Să spui despre anxietate că e un „atac” e ca şi cum ai încerca să stingi focul cu benzină. Dacă tu crezi că există ceva în tine care încearcă să te atace, psihicul tău reacţionează ca şi când *chiar* ai fi atacat. Vom vorbi mai mult despre sistemul nervos în capitolul 3. Ai *senzaţia* că anxietatea e un atac, pentru că pare să vină de nicăieri. Când crezi că poţi fi luat cu asalt în orice clipă, e dificil să te simţi în siguranţă în propriul corp. Dar nimic nu vine de nicăieri. Chiar dacă nu cunoşti originea unui simptom, asta nu înseamnă că nu există un motiv serios ca el să fie prezent. în capitolul 3 vom discuta despre ce e de făcut când nu ştii de ce îţi scapă corpul de sub control şi cum să îţi vii în ajutor –

deşi habar nu ai ce anume ţi-a declanşat starea respectivă. E evident că modul în care am fost învătati să ne confruntăm cu anxietatea nu funcţionează, dat fiind că în fiecare an milioane de oameni din Statele Unite suferă de boli psihice. Evitarea compulsivă a anxietăţii şi ideile greşite despre ea duc la dezastre emoţionale şi la o profundă nefericire.

îmi amintesc cum stăteam la un moment dat întinsă pe podea în timpul unui curs de yoga de recuperare şi am făcut o criză când mi s-a spus să îmi aşez picioarele pe perete. *Ce ai? Revino-ţi!* m-am apostrofat. Cursul acela era exemplul perfect de relaxare zen: muzică liniştitoare, lumină difuză, perne, pături şi poziţii confortabile ale corpului. Totuşi, eu tremuram, îmi transpirau palmele şi cu greu m-am abţinut să nu o iau la fugă din sală. Deoarece îmi făcusem un obicei din a-mi ignora sentimentele, efortul de a-mi forţa corpul să se relaxeze mi-a declanşat alarma interioară. Simţind că reusesc în sfârsit să mă mise într-un ritm destul de

lent cât să îmi aud gândurile, anxietatea a început să ţipe: „NU EŞTI BINE!” Deşi respiraţia profundă poate fi utilă şi, în sine, nu are nimic rău, oricine a încercat vreodată (şi a eşuat) să domolească anxietatea cu ajutorul meditaţiei, al grijii faţă de sine, al respiraţiei, al băilor cu spumă sau prin yoga ştie că e nevoie de altceva ca să ieşi din blocaj.

Ce este acest „altceva"?

Creierul uman este puternic, frumos şi misterios. Rezultatele cercetărilor din prezent arată că suntem programaţi pentru supravieţuire—, nu pentru fericire. Suntem programaţi să căutăm siguranţă, nu seninătate. Asta înseamnă că mintea cercetează în permanenţă mediul din jur, în căutare de pericole şi oportunităţi. Dar de vreme ce nu mai trăieşti în peşteră sau înconjurat de lei, tigri şi urşi, creierul e predispus să interpreteze greşit alertele de pericol. Impactul acestei confuzii asupra stării de bine e

paralizant. Chiar dacă raţiunea îţi spune că eşti în siguranţă, adeseori pare imposibil să te pui în mişcare. Când creierul e în starea de supravieţuire, e posibil să te simţi copleşit, să fii iritabil, impulsiv, ostil, agitat şi epuizat în acelaşi timp. Cei dragi devin deodată prădători agresivi.

Atacul de panică nu este un atac.

Termenul tehnic pentru experienţe de acest tip este *neurocepţie* – modul în care creierul percepe anumiţi oameni, anumite locuri sau lucruri ca fiind sigure sau periculoase. O concepţie greşită a sentimentului de siguranţă, conform căreia acesta ar fi opus pericolului, pregăteşte terenul pentru apariţia simptomelor

debilitante şi pentru relaţii catastrofale. Neurocepţia pericolului cauzează *exact* aceleaşi simptome ca tulburările de anxietate. Dar simptomele respective reprezintă *reacţii de supravieţuire* – nu tulburări sau boli. De fiecare dată când eşti anxios, cel mai probabil e din cauză că ai înlocuit starea de funcţionare raţională cu starea de supravieţuire. Când ştii ce vrei, eşti hotărât şi lucid, pare că a intrat în acţiune latura logică a creierului. Când eşti iritabil, ţi-ai pierdut controlul şi te simţi blocat, înseamnă că ai părăsit „tărâmul raţiunii” şi ai intrat pe teritoriul *creierului de supravieţuire.*

Creierul de supravieţuire nu e conceput să îţi facă rău. Limbajul pe care *cu toţii* am învăţat să îl folosim este lipsit de acurateţe – atacul de panică nu este un atac. Atacul de panică e consecinţa modului greşit în care creierul interpretează informaţiile. E

felul lui de a-ţi veni în ajutor, ca tu să fii în siguranţă. Majoritatea oamenilor sunt învăţaţi să creadă următoarele mituri despre anxietate:

- E o boală.
- E un dezechilibru chimic al creierului.
- E o problemă genetică.
- E o tulburare psihică.
- E un semn de fragilitate mintală.

Mit: Anxietatea e o boală.

***Consecinţa credinţei în acest mit:* „Dacă este o boală, atunci nu îmi rămâne decât să învăţ să trăiesc cu ea.”**

Aplicarea modelului biomedical în domeniul sănătăţii mintale este utilă, pentru că le permite oamenilor să aibă acces la servicii de sănătate mintală şi le asigură acoperirea costurilor medicale. Dar dacă te referi la anxietate ca la o boală, cu siguranţă te vei simţi şi mai copleşit şi neputincios. Anxietatea nu e menită să te rănească, ci să te ajute atunci când nu te simţi în siguranţă sau când te îndepărtezi de cine eşti tu cu adevărat. Să şchiopătezi după ce ţi-ai scrântit glezna nu înseamnă că ai o boală – durerea e semnalul că o rană trebuie îngrijită. Să vomiţi după ce ai băut tequila nu e o boală, ci o avertizare că ai băut prea mult. în loc să vezi anxietatea ca pe o boală, priveşte-o ca pe o avertizare; e un mod de gândire mult mai eficient ca să ieşi din blocaj.

***Mit: Anxietatea e un dezechilibru chimic al** creierului.*

***Consecinţa credinţei în acest mit:* „N-am nevoie decât de medicamente.”**

Teoria dezechilibrului chimic este o *teorie,* nu un fapt. Medicamentele recomandate pentru tratarea anxietăţii (şi a depresiei—) pot provoca dependenţă şi efecte secundare. Benzodiazepinele constituie o categorie de

medicamente pentru anxietate în care sunt incluse Xanax, Ativan, Klonopin şi Valium. Dacă sunt folosite ocazional, acestea sunt eficiente în diminuarea atacurilor de panică sau în diverse circumstanţe, precum zboruri lungi cu avionul sau episoade periculoase de PTSD (tulburarea de stres posttraumatic). Totuşi, medicamentele pot să creeze o gravă dependenţă şi de cele mai multe ori pacienţii nu sunt informaţi despre riscuri. Ele sunt de ajutor şi cu siguranţă au rolul lor, dar dacă nu cunosc toate informaţiile şi soluţiile alternative, multi oameni constată că tratamentul se dovedeşte în cele din urmă a fi mai rău decât simptomele. (Ţin să le reamintesc tuturor că starea de bine e o alegere *personală* şi că, pentru unii, medicamentele fac miracole).

Adevărul gol-goluţ? Şi eu urmez un tratament psihiatric. Dar *nu* pentru că mi-am făcut un test de sânge din care reieşea un „dezechilibru” al nivelului de dopamină sau de serotonină. De ce urmez unul? După foarte multe încercări eşuate (printre care şi o internare din cauza unei reacţii alergice severe la nişte medicamente pentru bipolaritate), am găsit un tratament care mă ajută să îmi mai netezesc asperităţile psihice. Dacă medicamentele te ajută să te simţi *mai mult* tu însuţi, e minunat. De aceea le iau şi eu. Scopul lor e să te facă să îţi *simţi* (în siguranţă) stările, nu să *scapi* de ele. Dacă nu te pricepi la medicamente, asigură-te că ceri părerea unui medic înainte să faci vreo modificare. în orice

caz, ca să poţi lua o hotărâre în cunoştinţă de cauză, trebuie să fii conştient de eventualele riscuri pe care le presupun medicamentele pentru afecţiuni psihice şi de lipsa de acurateţe a teoriei dezechilibrului chimic.

Chris, un pacient căruia i-am fost recomandată de către un medic de familie, lua o doză atât de mare de Xanax, încât nu era în stare să vorbească fără să se bâlbâie, şi totuşi habar nu avea că acest simptom era cauzat în mod direct de medicamentul prescris. Doctorul nu îi explicase niciodată situaţia. Şi mie mi s-a prescris Ativan pentru anxietate şi nimeni nu mia explicat vreodată proprietăţile care provoacă dependenţă ale medicamentului. Prea mulţi oameni nu conştientizează preţul enorm pe care riscă să îl plătească pentru câteva ore de alinare adusă de benzodiazepine. Dând crezare teoriei dezechilibrului chimic, oamenii aflaţi în suferinţă au impresia că sursa problemei lor este strict chimică. O simplă căutare pe Google scoate la iveală o mulţime de experţi care vorbesc despre lipsa de acurateţe a teoriei dezechilibrului chimic.— Creierul este un sistem foarte întortocheat şi nu există nicio cale simplă (până astăzi) de a stabili clar cum arată un creier care se bucură de „echilibru chimic”. „Dezechilibrul chimic ţine mai degrabă de o
mentalitate din secolul trecut. E mult mai complicat decât atât”, afirmă Joseph Coyle de la Harvard Medical School pe un blog citat de Alix Spiegel de la Naţional Public Radio.

Mit: Anxietatea e o problemă genetică.

***Consecinţele credinţei în acest mit:* „Nu pot să fac nimic în privinţa asta.”**

Trebuie să luăm în considerare factorul genetic? Da. Dar mediul reprezintă un factor la fel de important în ecuaţia anxietăţii. Este imposibil de identificat o cauză unică a anxietăţii. Moştenirea genetică explică unele predispoziţii, dar nu codul genetic te defineşte. Ca să evite procesul de schimbare, unii oameni se folosesc de explicaţia conform căreia „anxietatea e moştenită genetic”. Desigur, acesta poate fi dureros şi cei mai mulţi dintre noi (inclusiv eu) preferă să evite durerea. Mark Wolynn scrie în fascinanta sa carte despre epigenetică—:

> Când încercăm să respingem un sentiment dureros, de cele mai multe ori nu facem decât să prelungim tocmai durerea pe care o tot evităm. Procedând astfel, ne condamnăm singuri să suferim în continuare. Mai e ceva în efortul de căutare care nu ne permite să identificăm ceea ce ne interesează. Privirea permanent îndreptată în afara noastră ne împiedică să aflăm când ne-am atins
>
> obiectivul. în interiorul nostru poate sâ aibă loc ceva important, dar dacă nu suntem atenţi, îl ratăm.—

Cu alte cuvinte, moştenirea genetică nu constituie o justificare să accepţi să suferi de anxietate sau de alte afecţiuni psihice, pe motiv că sunt inevitabile şi bătute în cuie.
[3]

Mit: Anxietatea e o tulburare psihică.

***Consecinţele credinţei în acest mit:* „E ceva în neregulă cu mine.”**

Jan, o femeie în vârstă de 42 de ani, lucrează ca designer grafic. După ce nu s-a prezentat la două şedinţe fără să mă anunţe în prealabil, sa întors în biroul meu câteva săptămâni mai târziu, părând epuizată. La capătul unei lungi perioade în care a reuşit să-şi ţină în frâu bulimia, s-a trezit iarăşi că petrece zile întregi prinsă în cercul vicios al mâncatului excesiv şi al vărsăturilor autoinduse. Mi-a spus: „Nu ştiu ce e în neregulă cu mine. Sunt atât de anxioasă tot timpul, fără absolut niciun motiv.”

Cei care suferă de anxietate se plâng adesea că aceasta apare din senin, ceea ce contribuie la răspândirea mitului că este o tulburare mintală. Un truc rapid pentru creier, care să te ajute să previi un episod de panică, este să îţi repeţi întruna că „Nu apare din senin... Există o cauză, chiar dacă nu îmi dau seama care anume”. îţi poate fi de folos să îţi aminteşti că orice simptom se justifică într-un context dat, deşi nu cunoşti contextul respectiv. Nimic nu apare din senin. Anxietatea are *întotdeauna* o cauză.

în cazul lui Jan, bulimia reprezenta o modalitate eficientă de a-şi distrage atenţia de la divorţul extrem de conflictual prin care trecea şi de la faptul că, ajuns la adolescenţă, copilul ei scăpase de sub control. Bulimia (şi alte tulburări alimentare) poate fi mortală. Simptomele care indică tulburări alimentare trebuie soluţionate din punct de vedere medical pentru ca terapia să poată avea ulterior un impact. în orice caz, tulburările alimentare nu sunt boli care apar de la sine. Cei mai mulţi psihoterapeuţi care practică terapia traumei au o abordare sistemică a tulburărilor alimentare. Conform teoriei sistemice, comportamentul este modelat de o reţea complexă de factori, printre care se numără mediul familial, locul de muncă, educaţia, moştenirea genetică şi situaţia economică. Ei funcţionează împreună ca un sistem şi influenţează luarea deciziilor şi rezultatele.

Thomas Szasz, răposatul profesor de psihiatrie de la State University of New York Upstate Medical University şi membru de onoare al American Psychiatric Association, a scris în lucrarea sa *The Myth of Mental Illness:* „De prea multe ori se întâmplă ca evaluările psihiatrice să desconsidere factorii precursori de ordin personal sau social, omitând sau neluând în calcul astfel de considerente de natură psihosocială. Psihiatria axată pe studiul individului acţionează pe baza ipotezei somatice aplicate bolilor mintale, în detrimentul efortului de înţelegere a

problemelor oamenilor.”

Anxietatea nu trebuie sâ fie „vindecată", ci înţeleasă.

O boală sau o tulburare este definită drept un lucru care nu funcţionează optim în minte sau corp. Trebuie să întrebi nu ce e *în neregulă* la anxietate, ci ce e *în regulă* la ea. Dacă o percepi ca pe o tulburare sau o boală, orice tentativă de a o vindeca va eşua. Anxietatea nu trebuie să fie „vindecată”, ci înţeleasă. De ce? Priveşte atent la factorii care gravitează în jurul stării tale de anxietate şi vei fi surprins să afli că, puse în context, „reacţiile exagerate” şi „crizele” tale au sens *în întregime.*

Mit: Anxietatea e un semn de fragilitate psihică.

***Consecinţele credinţei în acest mit:* „Sunt defect.”**

Prezenta anxietăţii dovedeşte că mintea şi trupul tău 1
fac exact ce trebuie să facă, adică să desemneze pericolul şi să te alerteze atunci când treci cu vederea un mesaj esenţial. Dacă eşti anxios, e un semn că eşti *puternic.* La început, mulţi dintre pacienţii mei sunt reticenţi când aud că senzaţia de epavă anxioasă reprezintă o dovadă că sunt puternici. Dar e nevoie de o putere imensă ca să suporţi

starea de anxietate – şi de un curaj şi mai mare ca să asculţi *mesajul* pe

care anxietatea ti-l comunică. Acum că avem acces
instant la Instagram, Hulu şi flux permanent de ştiri, ca să nu mai vorbim despre votcă, Tinder, blackjack şi bijuterii handmade de pe Etsy, cu siguranţă ne convine mai mult decât oricând să fugim de vocea sfioasă a adevărului nostru interior.

Să simţi durere emoţională nu e un semn de slăbiciune.

Să fii amorţit nu înseamnă că eşti puternic. Să simţi durere emoţională nu e un semn de slăbiciune.

Chiar dacă la început ţi-ar putea surâde ideea să nu mai simţi durere, atunci când te deconectezi de la receptorii de durere apar consecinţe grave. Incapacitatea de a simţi durere nu este un dar. Dimpotrivă, e un simptom al bolii degenerative Hansen, sau, aşa cum o numesc mulţi, lepră. Lepra constituie o afecţiune a sistemului nervos care
neutralizează reacţiile la durere. în lipsa durerii, nu ai şti niciodată dacă aragazul e fierbinte, dacă un cuţit e ascuţit sau dacă te scarpini prea tare atunci când ai o mâncărime. Dacă încerci să îti blochezi capacitatea de a simţi durere fizică, consecinţa e moartea la propriu. Dacă încerci să îţi blochezi capacitatea

de a simţi durere emoţională, consecinţa e moartea interioară.

Anxietate, frică şi îngrijorare – care e diferenţa?

De multe ori oamenii confundă cuvintele *anxietate, frică* şi *îngrijorare.* Cele trei sunt similare, dar nu sinonime. Imaginează-ţi ce gafe monumentale ai comite pe Pinterest dacă ai crede că zahărul, sarea şi făina ar fi acelaşi lucru. Există diferente semnificative între anxietate, frică şi îngrijorare. Să ne uităm la cazul lui Jo, o pacientă în vârstă de 34 de ani care a venit la terapie pentru că suferea de anxietate socială.

Anxietatea

Aşa cum am arătat la începutul capitolului, anxietatea funcţionează ca beculetul de verificare a motorului de la maşină. Acesta nu identifică întotdeauna probleme specifice, doar îţi semnalează că e cazul să îti duci maşina la verificare.—[5] [5]

Anxietatea reprezintă o serie de senzaţii fizice neplăcute, a căror sursă nu este localizabilă. Anxietatea este calea care te conduce către răni emoţionale netratate. Jo nu ştia de ce este anxioasă în mediul social şi a dedus astfel că e ceva în neregulă cu ea. Era atât de preocupată de „atacurile de panică”, încât nu şi-a dat seama că ele au *o funcţie.* în loc să caute sursa problemei, Jo a rămas blocată în sentimentul de

ruşine şi de vinovăţie.

>5

5

Frica

Frica îşi face cunoscută prezenţa în corp prin aceleaşi senzaţii fizice ca anxietatea: respiraţie superficială, ritm cardiac accelerat, umezirea palmelor, gură uscată şi încordare. însă spre deosebire de anxietate, frica este legată de o sursă directă. Uneori e vorba despre un pericol imediat, iar alteori, despre o îngrijorare legată de viitor. Problema lui Jo nu era anxietatea socială. Atunci care era adevărata problemă? Fără să îşi dea seama, situaţiile sociale îi aminteau de o petrecere din studenţie unde fusese victima unei agresiuni sexuale. Problema lui Jo nu era o boală mintală – ci o *traumă netratată.* Corpul ei producea o *reacţie la frică* atunci când se afla într-un context social. Crezând că trebuie să treacă peste acel incident şi că nu „e chiar atât de rău”, şi-a înăbuşit sentimentele. Acestea şi-au făcut simţită prezenţa sub forma unei reacţii în diverse contexte sociale, mai ales în cele în care se aflau mai multi bărbaţi decât femei.

îngrijorarea

îngrijorarea e frică dietetică. Frică fără zahăr, îngrijorarea produce aceleaşi simptome fizice precum frica, dar nu la aceeaşi intensitate. După ce Joe a înţeles că anxietatea ei socială era o formă de frică perfect justificată, următoarea noastră misiune a fost să-i transformăm frica în *îngrijorare.* Să înfrunţi

îngrijorarea pare mult mai fezabil decât să încerci să îţi „depăşeşti” frica. Joe îşi făcea griji să nu se blocheze atunci când se afla într-o situaţie periculoasă. într-un context precis, acest sentiment era absolut de înţeles, aşa încât nu s-a mai considerat nebună. De vreme ce acum putea în sfârşit să gândească limpede, fără povara ruşinii, s-a hotărât să stea în apropierea uşii de ieşire la evenimente. Creierul ei raţional a intrat iar în acţiune. Am pus cap la cap o listă cu strategii de adaptare, printre care să ţină legătura cu un prieten care o susţine, să îşi recunoască suferinţa din trecut şi să îsi dea voie să

plece de la evenimente devreme. în cele din urmă, a reuşit să scape definitiv de „anxietatea socială”.

Gânduri de final

Atacurile de anxietate nu sunt cu adevărat atacuri. Ar fi mai corect să le numim episoade. Limbajul pe care îl foloseşti ca să îţi descrii experienţele are un impact enorm asupra capacităţii tale de a le schimba. Corpul tău nu încearcă să te rănească. Când îţi dai seama că de fapt corpul este de partea ta, nu îţi mai este teamă de episoadele de anxietate, nici nu mai simţi atât de multă ruşine şi vină. Când cele două

sunt eliminate din ecuaţie, e uimitor cât de repede ajungi la soluţii practice. Anxietatea

apare uneori din cauză că te ignori pe tine însuţi. Alteori e produsul ameninţărilor din exterior. Ea nu reprezintă rezultatul vreunei defecţiuni interioare.

Tulburările anxioase ar trebui redenumite reacţii ale anxietăţii. *Nu* eşti nebun.

PUNCTE-CHEIE DE RETINUT

1. Anxietatea e ca beculetul de verificare a motorului de la maşină. Dacă îl dezactivezi, ai încurcat-o.
2. Creierul e programat să te ţină în viaţă, *nu* să te facă fericit.
3. Atacul de panică nu este un atac. E o modalitate prin care creierul încearcă să îţi vorbească.
4. Incapacitatea de a simţi durere nu dovedeşte că eşti puternic, ci că suferi de lepră emoţională.
5. Anxietatea *nu* este o boală.
6. Anxietatea are mereu o cauză, chiar dacă nu ştii *care.*
7. Teoria dezechilibrului chimic în depresie nu a fost niciodată dovedită.—
8. Anxietatea nu trebuie remediată, ci *înţeleasă.*
9. Reacţiile de supravieţuire se aseamănă de multe ori cu tulburările anxioase, dar sunt diferite.
10. Nu eşti nebun.

ASA DA SI ASA NU

Asa da	Asa nu
Spune-ţi următoarele: „Doar pentru că nu ştiu de ce mă simt aşa, nu înseamnă că nu există *cu adevărat* un motiv pertinent pentru care am această stare."	Nu te umili spunându-ţi lucruri precum: „Ce e în neregulă cu mine?"
Adu-ti aminte că de fapt corpul tău nu te atacă. încearcă să te ajute.	Nu diminua importanţa suferinţei tale. Chiar dacă este un mecanism util, anxietatea e îngrozitoare.
întreabă-te dacă eviţi să te gândeşti la anumite părţi din viaţa ta deoarece îti este frică de consecinţe.	Nu trebuie să te ocupi de toate deodată. Dacă să îti amorţeşti stările te ajută să treci ziua cu bine, permiţându-ţi să îţi îndeplineşti sarcinile, ai voie să faci asta. Cu totii avem nevoie periodic de anestezie emoţională.
Vorbeşte cu doctorul tău despre medicaţie şi asigură-te că înţelegi gama completă de posibile efecte secundare, printre care riscul de dependenţă.	Nu renunţa la tratament fără să îti consulţi medicul. în unele situaţii, medicamentele pot salva vieţi.

SARCINI DE REZOLVAT IN CINCI MINUTE

1. Ia o foaie de hârtie şi alcătuieşte o listă cu toti oamenii stresanti din viata ta. Nu îti face griji că le-ai putea răni sentimentele – doar tu poţi vedea ce

scrii. Pe verso, pentru fiecare persoană din listă, scrie: *Sentimentele mele reale faţă de el/ea/ei/ele sunt* _____. La urmă, scrie: *Am dreptul să simt ce vreau.*

2. Fă o listă cu toate sarcinile stresante pe care
   le ai de îndeplinit. La urmă, adaugă: *E normal să fiu copleşit.* Mă voi simţi mult mai bine când voi face _____ mai întâi.

3. Fă o listă cu orice alt aspect care te stresează (boli fizice, mediul opresiv de la locul de muncă, dificultăţi financiare etc.). La urmă, scrie cinci lucruri pe care le poţi face în următoarele cinci minute, ca să te simţi cu 5% mai puţin stresat.

4. Scrie-ţi un bilet în care îţi spui: *Anxietatea mea are sens – oricine aflat în această situaţie ar fi anxios. Poate că nu sunt acum în măsură să înţeleg pe deplin situaţia şi să o schimb definitiv, dar ştiu sigur că nu sunt nebun.* Pune biletul într-un loc în care să îl poţi vedea zilnic.

Capitolul 2

Beneficiile ascunse ale blocajului

> Putem să vorbim despre curaj, iubire şi compasiune până când ajungem să sunăm ca urările dintr-o felicitare, dar dacă nu suntem dispuşi să purtăm o conversaţie sinceră despre obstacolele care ne împiedică să punem toate aceste lucruri în practică în viaţa de zi cu zi, nu ne vom schimba niciodată. Absolut niciodată.
>
> -Brene Brown, *Darurile imperfecţiunii*

Când îmi întreb pacienţii de ce cred ei că sunt blocaţi, aud aceleaşi răspunsuri:

> „Sunt foarte leneş.”
> „Nu sunt deloc motivat.”
> „E ceva în neregulă cu mine.”
> „Pur şi simplu, parcă nu pot să mă dezmorţesc.”
> „Sunt defect.”[5]
> „Sunt nebun.”
> „Nu sunt îndeajuns de bun.” „O să fiu respins dacă nu reuşesc.”

Brene Brown ne-a învăţat că imperfecţiunile noastre vin la pachet cu daruri. în *Curajul de a fi vulnerabil,* scrie: „Fiindcă apartenenţa veritabilă se naşte doar când ne arătăm celorlalţi cu şinele nostru cel autentic,

imperfect. Apartenenţa noastră nu poate fi mai profundă decât nivelul de acceptare de sine pe care l-am atins. —

Activitatea cercetătoarei a pornit o revoluţie în privinţa acceptării de sine. Dacă imperfecţiunile tale conţin daruri, cu siguranţă acestea din urmă se regăsesc şi în blocaj. Ce daruri ar putea fi oare scoase la iveală de blocaj, pe care te grăbeşti să le judeci? Uneori există recompense ale subconştientului dacă rămâi blocat. Acestea te îndeamnă să rămâi exact unde eşti, asa cum eşti. Atunci când reuşeşti să îti

analizezi motivaţiile şi prejudecăţile cu o *acceptare* de sine formidabilă, în loc de *ruşine* permanentă, capacitatea ta de a te mobiliza pentru a-ţi îndeplini visurile creste.

Până şi cele mai traumatizante medii pot să ne atragă în capcana împotmolirii cu cântecele lor de sirenă. îmi amintesc prima dată când m-am lovit de acest adevăr. Când aveam vreo 25 de ani, lucram ca producător asociat pentru o reţea de televiziune de care cu siguranţă nu ai auzit, al unui reality-show la care sigur nu te-ai uitat. După o hoinăreală fără niciun rost prin toată ţara, lucrând ca hostess într-un restaurant cu specific pescăresc, apoi ca ospătăriţă, organizatoare de şedinţe foto, jurnalistă independentă şi prestatoare de servicii de curăţenie, am găsit un loc de muncă într-o companie de televiziune. Am primit foarte multe laude şi multe bătăi pe umăr

pentru abilitatea de a-i face pe oameni să plângă în faţa camerei, abilitate de care nu eram mândră.

în acea zi alarma a sunat la trei dimineaţa, insistând cu târâitul ei asurzitor să ies de sub

plapumă, deşi corpul meu protesta, şi să merg la muncă. Mi-am dat nişte apă pe faţă, am fumat câteva ţigări şi am dat pe gât o cafea mare de la benzinărie. Apoi am pornit către Las Vegas Strip. Munca mea în următoarele şaisprezece ore era să fug de colo până colo cu o echipă de filmare ca să strângem înregistrări pentru o emisiune despre relaţii abuzive. Femeile care au luat parte la acel proiect înţelegeau ideea de blocaj mai bine decât toţi cei cu care am lucrat înainte sau după. Iar în conversaţiile noastre au dezvăluit un adevăr surprinzător pe care l-am auzit iar şi iar în diferite grupuri de oameni.

Care era adevărul surprinzător?

Iată adevărul: dacă sapi în adâncul celor mai nesănătoase comportamente, vei găsi recompense ascunse. Toate femeile cărora le-am luat interviu spuneau că au primit o grămadă de recompense, mai ales la începutul relaţiei. Multe dintre ele vorbeau cu glasul plin de dor despre primii ani petrecuţi alături de parteneri abuzivi. Pe chipul lor afectat de bătăliile duse apăreau de multe ori câte o privire visătoare şi zâmbete timide atunci când descriau vremurile „bune”. Cuiva care priveşte din exterior i se pare imposibil ca relaţiile violente să ofere vreo recompensă. Şi totuşi, toate femeile intervievate au afirmat că (la început) fuseseră fericite. Chiar şi atunci când

partenerii lor le agresau, vraja recompenselor le facea să se întoarcă la ei iar şi iar.

Dacă celor implicaţi în relaţii abuzive le-ar fi uşor să îşi părăsească partenerul, cu toţii am face-o. Aşa cum orice dependent de pariuri poate să confirme, promisiunea recompensei creează un ciclu repetitiv. Aceste femei erau blocate, pentru că le era frică să ia totul de la capăt. Credeau că au nevoie de un cavaler pe cal alb care să vină să le salveze – un mit în a cărui capcană multe femei, printre care şi eu, cad. Ca femeie care a fost captivă într-o relaţie violentă, înţeleg frica de a o lua de la capăt. înţeleg dorinţa de a pasa cuiva sarcina de salvator. înţeleg de asemenea în ce măsură până şi cele mai traumatizante şi abuzive relaţii pot să ofere recompense. Dacă e să fiu brutal de onestă, recunosc că am tolerat comportamente toxice în schimbul recompenselor reprezentate de aprecierea comunităţii din care făceam parte, de siguranţa financiară şi de compania partenerului. Chiar dacă mulţi supravieţuitori ai violenţei domestice rămân în relaţii periculoase, abuzul nu este niciodată, *absolut* niciodată vina persoanei care suferă din cauza abuzului. *Nimeni* nu poate să spună „Ai meritat să fii maltratat, pentru că ai ales să rămâi şi să profiţi de beneficiile ascunse”. NU.

Deşi aceste exemple sunt extreme, oricine – chiar şi tu – primeşte ceva la schimb de pe urma comportamentelor „nesănătoase”. Ca să ieşi din blocaj, trebuie să faci un inventar

sincer al tipurilor tale de comportament, până şi al celor pe care ştiu că îti doreşti sincer să le schimbi. Să îti fie ruşine de tine
> > > >
şi să îţi pară rău pentru alegerile făcute nu funcţionează. în loc să te judeci pentru comportamentul tău, mai bine devii curios. Curiozitatea este motorul procesului de schimbare. Dacă reuşeşti să îţi examinezi atent propriile tipuri de comportament, e mai uşor să le vezi avantajele.

înţelegerea rolului unui comportament este cheia schimbării acestuia. Când vorbesc despre beneficiile ascunse ale comportamentelor nesănătoase, se găseşte mereu câte un sceptic în grup care să ridice mâna şi să spună: „Stai, chiar trebuie să credem că, dacă stăm toată ziua tolăniţi pe canapea sau procrastinăm excesiv, avem anumite avantaje pentru sănătate?”

Da. Exact asta încerc să spun. Permite-mi să îmi dezvolt ideea.

Creierul e programat pentru supravieţuire, nu pentru fericire. Sistemul nervos e învăţat să conserve cât mai multă energie cu putinţă. Să rămâi în blocaj e o întrebuinţare eficientă a resurselor când obiectivul este *supravieţuirea.* Devine problematic când scopul este *productivitatea.* Să înţelegi avantajele menţinerii blocajului reprezintă primul pas către schimbare.

Avantajele menţinerii blocajului

Trebuie luate în considerare patru avantaje importante:

- **Previne** disconfortul
- **Protejează** de emoţii
- **încurajează** crearea de legături
- **Semnalează** anumite probleme

Previne disconfortul

Să rămâi în blocaj e o cale de a-ţi păstra confortul. îţi e cald şi bine când te ghemuieşti în aşternuturi. Dacă rămâi blocat, previi disconfortul care însoţeşte procesul de schimbare. E nevoie de curaj ca să analizezi haosul ascuns sub faţada netedă ca oglinda a persoanei tale publice. De multe ori, când îţi faci un inventar curajos şi complet al relaţiilor, al carierei, al obiceiurilor şi credinţelor tale, se întâmplă să descoperi că, pentru a ieşi din blocaj, trebuie să porţi nişte conversaţii inconfortabile. Dacă eşti îngrijorat că procesul de schimbare ar putea să îţi dea peste cap situaţia prezentă, atunci vei contribui tu însuţi, iară să îţi dai seama, la menţinerea blocajului.

Irina, o persoană foarte vioaie în vârstă de 52 de ani, a venit la mine înarmată cu un carnet plin de scheme, liste şi cronologii referitoare la simptomele ei de anxietate. Avea în geantă mai multe cărţi de dezvoltare personală şi o listă lungă de câteva pagini cu suplimente şi medicamente prescrise de medicul ei pentru „vindecarea tulburării de

anxietate de care suferă”. în timp ce încercam cu delicateţe să îi pun cap la cap povestea, a recunoscut cu jumătate de gură că e nefericită la locul de muncă. „DAR”, a accentuat ea privindu-mă prin ochelarii cu rame roşii, „chiar este un loc de muncă bun şi au grijă de mine. Lucrez pentru această companie de treisprezece ani şi, dacă aş pleca, ar trebui să iau totul de la capăt. Nu vreau să vorbesc despre situaţia mea la locul de muncă. Am doar neapărată nevoie să mă concentrez asupra anxietăţii şi să găsesc o cale de a elimina atacurile de panică”. Irinei îi era extrem de teamă să nu fie genul de persoană care renunţă, aşadar refuza să privească în faţă realitatea mediului toxic de la muncă: era exploatată, prost plătită şi trebuia întruna să evite comentariile deplasate făcute de supervizorul ei plin de aere de mascul atotştiutor.

Unul dintre avantajele situaţiei în care se afla Irina era că reuşea să păstreze aparenţa de devotament şi consecvenţă. Era îngrijorată că, dacă şi-ar fi luat angajamentul de a începe procesul de ieşire din blocaj, şi-ar fi dat seama cât de nefericită era la locul de muncă şi că ar fi trebuit să plece.

Protejează de emoţii

Nu există emoţii negative. Există emoţii deranjante şi înfricoşătoare, dar până şi cele mai neplăcute emoţii au un rol important. Furia

indică o nedreptate. Tristeţea indică o pierdere. Frica indică o ameninţare. Să rămâi în blocaj este un mod de a evita emoţiile dureroase. Emoţiile pot fi deranjante, înspăimântătoare şi derutante. A trebuit să mă satur la un moment dat până peste cap să am mintea în altă parte când port o conversaţie, să fiu implicată în relaţii abuzive şi să-mi fie ruşine când mă uit la mine 3 5 3
în oglindă. Abia atunci am fost dispusă să îmi înfrunt emoţiile. Până ce nu vrei crede că, pentru a ieşi din blocaj, merită să îţi înfrunţi frica legată de emoţii, vei rămâne blocat.

încurajează crearea de legături

După ce bunica din partea mamei a murit subit din cauza unui anevrism cerebral, bunicul a lăsat-o pe mama în grija unor rude abuzive. Ea avea doi ani. În acel moment a cuprins-o anxietatea, iar de atunci a fost mereu blocată. Dacă figura ta fundamentală de ataşament e captivă într-o stare avansată de anxietate, ea nu are disponibilitatea emoţională să fie pe deplin implicată în relaţia cu tine. De vreme ce persoana respectivă nu e în stare să creeze un ataşament sigur, tu vei încerca să formezi o legătură imitându-i comportamentul. În copilărie eram foarte sensibilă, nervoasă şi dependentă de afecţiune. În subconştient, încercam să creez o punte de legătură cu mama mea, împărtăşindu-i anxietatea. Aceste probleme de ataşament timpurii s-au soldat

printrun sentiment permanent de izolare şi inutilitate. În absenţa unei educaţii corecte, copiii cred că sunt răi dacă nu se comportă precum părinţii lor. Vom vorbi mai mult despre ataşament şi dinamica familiei în capitolul 7.

Semnalează anumite probleme

Oamenii folosesc deseori cuvintele *deprimat* şi *blocat* unul în locul celuilalt. Depresia clinică a fost considerată de-a lungul timpului o boală medicală, dar cercetările despre traumă şi creier oferă o perspectivă alternativă. Dr. Phil Hickey—, psiholog clinic, scrie:

> în ciuda afirmaţiei făcute de American Psychological Association, depresia nu este o boală. Depresia e de fapt un mecanism de adaptare care a ajutat umanitatea timp de milioane de ani. Când lucrurile merg bine, ne simţim bine. Această senzaţie este felul naturii noastre de a ne spune să continuăm aşa. Când ceva în viaţa noastră nu e în regulă, suntem supăraţi sau deprimaţi. E felul naturii noastre de a ne spune să facem o schimbare.

Din perspectiva cuiva care a suferit de depresie clinică ani întregi, atunci când mi s-a expus acest punct de vedere diferit, m-am gândit: *Stai... ce? Depresia NU e o boală? încearcă să-i spui asta oricui a simţit vreodată că îi vine să moară, să dispară sau cuiva care nu s-a*

putut ridica din pat săptămâni la rând.

Simptomele depresiei sunt cât se poate de reale şi de multe ori îţi pun viaţa în pericol. Când începi să înţelegi mecanismul de repaus al creierului— (despre care vom discuta în amănunt în următorul capitol), creezi spaţiul necesar dezvoltării unei perspective mai puţin împovărătoare asupra depresiei. Aceasta nu este întotdeauna o boală internă. Chiar dacă totul pare în regulă la suprafaţă, creierul care se simte în siguranţă cel mai adesea *nu* va produce simptome de depresie clinică. Depresia este de multe ori un semnal care *indică* o problemă, nu problema în sine. Anxietatea şi depresia par să joace în echipe adverse, dar ambele servesc acelaşi scop. Deşi circumstanţele ar putea să îngreuneze sau să împiedice procesul de vindecare de anxietate şi depresie, cele două stări psihice nu stau la pândă după tine. Ambele reprezintă efortul creierului de a te proteja de pericole. Este depresia o boală? Poate. însă un citat anonim, plin de ironie, pe care îl tot văd pe reţelele de socializare, subliniază un avertisment important: „înainte să te diagnostichezi cu depresie şi încredere de sine scăzută, asigură-te că nu eşti, de fapt, doar înconjurat de idioţi.”

Cele nouâ avantaje să rămâi blocat

1. **Conservarea energiei:** Dacă nu faci nimic, nu eşti nevoit să iroseşti o cantitate preţioasă de energie făcând ceva.

2. **Protejarea imaginii personale:** Dacă rămâi blocat, nu trebuie să îţi faci griji că oamenii ar putea afla că eşti un „impostor”.
3. **Evitarea riscurilor:** Dacă nu începi să faci ceva, nu ai de ce să te îngrijorezi că ai putea eşua.
4. **Deţinerea controlului:** Dacă îţi păstrezi gândurile în siguranţă în mintea ta, poţi să menţii controlul asupra lor.
5. **Evitarea durerii:** Dacă nu începi niciodată să faci ceva, poţi să eviţi neplăcerile, imaginându-ţi că „într-o zi” vei face tot felul de lucruri.
6. **Senzaţia de familiaritate:** Deseori acceptăm starea de disconfort creată de familiaritate în loc să îţi asumi riscul necunoscutului adus de schimbare – chiar şi de una pozitivă.
7. **Siguranţa:** Uneori ne simţim mai în siguranţă dacă ne facem nevăzuţi.
8. **Stabilitatea financiară:** Dacă rămâi blocat, nu eşti nevoit să rişti să îţi consumi resursele pentru un rezultat incert.
9. **Echilibrul în relaţii:** Dacă nu faci nimic, nu trebuie să îţi faci griji în privinţa schimbării dinamicii relaţiilor tale.

Procrastinarea nu înseamnâ lene.

Disponibilitatea de a îţi recunoaşte avantajele alegerilor creează avânt. Negarea acestora hrăneşte sentimentul de ruşine. Procrastinarea ilustrează perfect modul în care un comportament „nesănătos” implică anumite avantaje. Procrastinarea nu înseamnă lene. Ea este o formă de apărare care te împiedică să te loveşti de sentimentul de ruşine. Dacă nu îţi termini niciodată proiectul, nu candidezi pentru acel loc de muncă, nu mergi la întâlnire, nici nu începi antrenamentul, nu ai de ce să fii pus în situaţia de a eşua sau de a fi respins. Fie că vrei să fii în formă, să cultivi legături profunde cu oamenii, să începi o afacere, să mergi la întâlniri sau să îţi îndeplineşti un proiect creativ la care visezi, ai numeroase avantaje dacă rămâi blocat.

Niciuna dintre aceste informaţii nu reprezintă un îndemn să încetezi să iei medicamente (nu face asta niciodată fără să îţi consulţi medicul). Scopul lor *nu* este să îti trivializeze sau să îti discrediteze durerea – simptomele tale sunt reale, durerea ta este reală, iar depresia şi anxietatea ta sunt la fel de reale. Uneori, cele mai acutizate simptome trebuie abordate din

punct de vedere medical, înainte de a pune problema unei intervenţii de natură psihologică. Aşadar, blocajul constituie o

reacţie de supravieţuire. Vom discuta despre reacţiile de supravieţuire pe larg în capitolul 3. Creierul blocat în starea de supravieţuire va manifesta simptome similare cu ale depresiei clinice, dar ele nu sunt aceleaşi.

Când nu funcţionează să vorbeşti despre stările tale

Julie, o pacientă care a suferit de episoade de panică paralizante şi de crize psihogene non-epileptice (determinate de cauze emoţionale, nu medicale), şi-a găsit vindecarea învăţând pur şi simplu să accepte reacţiile de supravieţuire şi să le înţeleagă. A ajuns de la cincisprezece-douăzeci de crize pe zi la nici una. în primul rând, Julie a trebuit să înceteze să se învinovăţească. Avea obiceiul să se autoflageleze, spunându-şi: „Urăsc că mintea mea este atât de slabă. De ce nu încetez odată să fac asta? Vreau să se oprească!” închipuie-ţi că ţipi aşa la un bebeluş, aşteptând ca el să înţeleagă:

> „Nu pot să sufăr că eşti aşa neputincios. De ce nu te opreşti odată din plâns? Opreşte-te în momentul ăsta!”

Ar arăta şi ar suna ridicol (ca să nu mai spunem abuziv), deoarece bebeluşii nu au capacitatea să ne înţeleagă gândurile şi cuvintele. Lui Julie nu i-a fost de ajutor că s-a gândit la problema ei şi că a vorbit despre ea.

De ce? Acea parte a creierului numită adesea sistem limbic (emoţional) nu reacţionează la gândirea logică sau pozitivă. Nu e vina ta dacă te chinui să ieşi din blocaj discutând şi analizând, demers care funcţionează numai dacă este disponibil creierul tău raţional. Folosirea gândurilor şi a cuvintelor în rezolvarea problemelor stă la baza terapiei cognitiv-comportamentale (TCC).

Terapia cognitiv-comportamentală propune o abordare a sănătăţii mintale bazată pe rezultate ştiinţifice. Acest model încearcă să recurgă la gândirea logică pentru a diminua stările dureroase. TCC are cu siguranţă rolul ei. Un articol publicat în 2018 în *Frontiers în Psychology* menţionează: „Datorită bazei ei de cercetare clar definite, TCC este prima recomandare de tratament psihosocial la nivel internaţional, devenind astfel tratamentul principal pentru multe tulburări.—

SI.

Acelaşi articol mai afirmă: „Acestea fiind spuse, trebuie să adăugăm că, deşi terapia cognitiv- comportamentală este eficace, încă e loc de mai bine, având în vedere numeroasele situaţii în care pacienţii nu reacţionează la ea şi/sau recidivează. [...] Aşadar, putem anticipa că terapia cognitiv-comportamentală va duce la îmbunătăţiri constante în psihoterapie, stimulând progresul acestui domeniu către un model ştiinţific de psihoterapie integrativă.”

Terapia cognitivă-comportamentală are propriile limite. Una dintre limitele majore este

că nu ne ajută să înţelegem ce influenţă are corpul asupra gândurilor şi stărilor. Anumite *cauze fizice* explică de ce gândurile nu reuşesc întotdeauna să ne schimbe stările. Julie s-a chinuit să îşi controleze crizele,

deoarece a încercat să aplice o soluţie pentru vindecarea minţii, când problema era de fapt una a corpului. Terapia cognitiv-comportamentală este o soluţie pentru vindecarea minţii, care foloseşte puterea *gândurilor* de a modifica *stările.* Terapiile corporale folosesc puterea *stărilor* de a modifica *gândurile.* Avem nevoie de ambele. Când vom reuşi să ne reconectăm „creierul raţional”, atunci vom găsi rostul unor instrumente cognitive precum gândirea şi afirmaţiile pozitive şi dialogul interior încurajator. Vom vorbi mai multe despre soluţiile corporale pe parcursul acestui capitol.

Stări, emoţii şi gânduri – care e diferenţa?

f

Numirea corectă a experienţelor e primul pas către schimbarea lor. Dacă nu ştii cum să descrii ceva în mod corespunzător, orice ai încerca să faci, cel mai probabil vei eşua. Dacă ajungi la secţia de urgenţă şi nu reuşeşti să îţi descrii corect simptomele, s-ar putea să sfârşeşti operat de apendicită, când de fapt ai nevoie de antibiotice pentru o infecţie a vezicii urinare. Un element major care provoacă blocajul este să nu cunoşti diferenţa dintre stări, emoţii şi gânduri. Ele nu sunt acelaşi lucru. Odată ce înveţi să le identifici, să le analizezi şi să le distingi, acestea pot să aibă un

impact incredibil asupra dispoziţiei tale, creându-ţi o stare generală de bine. Domeniul sănătăţii mintale le face un mare deserviciu oamenilor folosind termenii *stări, emoţii* şi *gânduri* unul în locul celuilalt. Să vedem diferentele.

Stările

Stările constituie o serie de *senzaţii corporale.* Acestea sunt pur *fizice.* Dacă eşti obosit, s-ar putea să constaţi că îţi simţi pleoapele grele, că eşti lipsit de energie şi somnolent. Anxietatea este o *stare,* deoarece reuneşte mai multe senzaţii fizice, precum ritm cardiac accelerat, palme umede şi durere în piept. Durerea este o *stare,* pentru că se caracterizează printr-o serie de senzaţii fizice, încordarea, moleşeala, supraexcitarea, ameţeala, căldura, frigul, oboseala... Toate acestea sunt stări.

De ce e important să ştii asta? Ca să reuşeşti să îti domoleşti creierul îndeajuns şi să capeţi din nou o stare psihică raţională, trebuie să *scoţi* din ecuaţie interpretările şi emoţiile. Trebuie să te concentrezi mai întâi strict asupra semnalelor corpului/stărilor. Să îţi spui „Ceva trebuie să fie în neregulă cu mine” înseamnă să interpretezi. Să creezi o poveste. La fel ca atunci când îţi spui „Ar trebui să fiu în stare să mă descurc” – altă poveste. Când atribui *poveşti simptomelor,* rămâi *blocat.* Simplificarea este primul pas către găsirea alinării.

Când cineva vine la mine încărcat cu emoţii şi

poveşti, prima întrebare pe care i-o adresez este: „în ce parte a corpului simţi lucrurile astea?” Dacă îţi distragi atenţia de la poveşti şi emoţii şi te concentrezi mai întâi asupra senzaţiilor fizice, starea de copleşire scade imediat în intensitate. De ce? Atunci când le observăm, experienţele se modifică.

Emoţiile sunt senzaţii fizice cărora li se atribuie o *poveste.* Marţea, e posibil să ai senzaţii fizice precum încleştarea maxilarelor, pumni strânşi şi un ritm cardiac accelerat. S-ar putea să crezi că simţi furie, având în vedere că povestea pe care ţi-o spui e că nu ai primit promovarea la care râvneai. Sâmbăta, ai putea avea aceleaşi senzaţii. Dar în loc de furie, resimţi entuziasm, deoarece urmează să începi semimaratonul pentru care te-ai pregătit toată vara. Diferenţa dintre furia de marţi şi entuziasmul de sâmbătă constă în povestea pe care ţi-o spui.

Stări + Poveşti = Emoţii. Poveştile pe care le atribuim senzaţiilor fizice creează emoţii.

Stâri + Povesti = Emoţii

Dacă ai avea o entorsă la gleznă, nu ai spune că durerea resimţită e o emoţie. Nu ai descrie crampele stomacale drept emoţie. Ele reprezintă stări. De ce e important? Blocajul este înfricoşător, deoarece constituie o serie de senzaţii fizice răspândite în tot corpul, asupra cărora proiectezi poveşti despre ruşine şi *neputinţă.* Dacă îţi percepi simptomele ca fiind concrete şi fiziologice, şi nu abstracte şi străvezii, acestea devin mai uşor de controlat şi astfel se diminuează. Când lucrez cu pacienţi care se simt copleşiţi, obiectivul meu imediat

este să-i ajut să transforme conceptul de blocaj în ceva tangibil. Cum se întâmplă asta? Să luăm exemplul lui Maddie, o

pacientă în vârstă de 29 de ani. într-una dintre şedinţe, ea a început să transpire şi să gâfâie după ce s-a aşezat.

Maddie: *Simt că o iau razna. Sunt atât de anxioasă în clipa asta, încât simt că o să mor. Sunt extrem de supărată pe mine pentru că încă mă simt aşa. Ce e în neregulă cu mine?*

Eu: *Eşti total copleşită acum. îmi poţi spune în care parte a corpului eşti anxioasă?*

Maddie: *Mă strânge în piept şi inima îmi bate foarte tare.*

Eu: *Eşti dispusă să te concentrezi asupra durerii din piept?*

Maddie: *Da.*

Eu: *Perfect. Spune-mi ce observi la durerea din piept. Are vreo culoare sau vreo formă?*

Maddie: *E ca o minge roşie mare.*

Eu: *Mingea asta roşie mare are vreo dimensiune? Poţi să localizezi unde începe şi unde se termină?*

J

Maddie: *Se simte ca şi cum ar fi de mărimea unui grepfrut. începe exact de sub gâtul meu şi se opreşte în mijlocul pieptului.*

Eu: *Poţi să pui mâna pe acea zonă din corp unde simţi asta? Ce crezi că ar vrea acum*

>

de la tine mingea asta mare cât un grepfrut, dacă ar putea vorbi?

Maddie: *Cred că ar avea nevoie s-o iau mai încet şi să am grijă de ea.*

Eu: *Are sens pentru tine s-o iei mai încet şi să ai grijă de ea?*

Maddie: *Păi, da... Săptămâna asta a fost o nebunie. N-am reuşit să îmi fac antrenamentul zilnic sau să îmi pregătesc mesele, deoarece mama nu se simte bine. Cred că va trebui să meargă într-un centru de îngrijire, iar acum, cu pandemia COVID-19...*

Maddie a reuşit atunci să se calmeze suficient cât să apese din nou butonul care activează gândirea logică. Odată ajunse în acest punct, am fost capabile să procesăm gândurile ei despre starea de sănătate a mamei ei şi să pregătim o strategie pentru ca Maddie să poată face faţă dificultăţii de a-şi îngriji părintele bolnav. îndreptându-şi atenţia asupra senzaţiilor, şi-a potolit panica şi a reuşit să gândească limpede. în discuţia noastră despre avantajele blocajului asupra sănătăţii, Maddie şi-a dat seama cu surprindere că unul dintre avantajele anxietăţii ei este *energia.* „Când chiar am încetat să mă gândesc la ea, mi-a fost teamă că, dacă n-aş mai avea senzaţia de supraexcitare, aş cădea în depresie şi n-aş mai fi capabilă să fac nimic. Anxietatea este îngrozitoare, dar chiar îţi dă foarte multă energie”, a spus ea.

Este important să îţi analizezi opiniile şi avantajele referitoare la comportamentul tău. în loc să te cerţi pentru că te simţi blocat, caută poveşti. în cazul lui Maddie, odată ce i-am identificat senzaţia din piept şi i-am admis nevoia de a avea din nou grijă de ea însăşi, povestea ei cum că este nebună s-a modificat. A învăţat să îşi spună: „Desigur că mă simt copleşită. N-am avut grijă de mine şi am un munte de responsabilităţi pe umeri. începe să aibă sens.”

Când amesteci gândurile, stările şi emoţiile, îţi este imposibil să găseşti soluţii. E ca şi cum ai încerca să te descurci într-un parc naţional în care nu ar exista marcaje, iar cărările ar fi obstrucţionate de uscături. în cazul lui Maddie, când am scos din ecuaţie poveştile („O iau razna”) şi emoţiile („Sunt extrem de supărată pe mine”) şi ne-am concentrat mai întâi asupra senzaţiilor (strânsoarea din piept), ne-a fost mai uşor să aranjăm piesele.

Gândurile

Gândurile reprezintă constructe mintale precum ideile, credinţele, perspectivele, opiniile şi evaluările. Ele pot fi sau nu însoţite de senzaţii fizice. E posibil să te gândeşti la excursia pe plajă cu familia şi apoi să simţi căldură în abdomen. Poţi să te gândeşti la divorţul oribil prin care ai trecut şi deodată să te simţi ameţit şi obosit. Ai putea de asemenea să te gândeşti la o sarcină pe care trebuie să o

îndeplineşti şi să te simţi amortit. Asa cum ai citit mai înainte, obiectivul terapiei cognitiv-comportamentale este să schimbe stările prin atenţia acordată gândurilor. Uneori e de ajutor, dar cu toate că de multe ori eşti conştient că ai gânduri ilogice, continui să te învârţi în cerc.

Data viitoare când te simţi copleşit, stai câteva minute şi observă-ţi senzaţiile corporale. Apoi întreabă-te ce anume încearcă să îti comunice senzaţiile respective. *Apoi* întreabă-te ce câştiguri îţi aduce să rămâi blocat. încearcă să nu incluzi

judecata aspră şi ruşinea în acest proces. Exerciţiul are în vedere determinarea unor realităţi şi strângerea de informaţii. *Nu* trebuie să pui gaz pe foc continuând să te învinovăţeşti, să te certi şi să îti porţi pică. Dacă ţii un jurnal al senzaţiilor corporale şi al avantajelor pe care îl au diferitele comportamente, poţi să accelerezi instalarea stării de bine şi să încetineşti manifestarea simptomelor.

Concluzie

Pare un lucru îndoielnic să consideri simptomele reacţii fizice, şi nu boli psihice, deoarece astfel ţi se pune pe umeri povara responsabilităţii de a trasa singur harta peisajelor interioare rămase neexplorate. Uneori te conformezi diagnosticului primit, pentru că îţi oferă sentimentul de apropiere şi

de solidaritate cu alţi oameni care gândesc la fel. Nu eşti singur în nefericirea ta. Deseori se întâmplă ca, odată ce te însănătoşeşti şi devii mai fericit, să te îndepărtezi de locurile şi prietenii de joacă în care ţi- ai găsit consolarea. Aşa cum afirmă Marianne Williamson în cartea ei *întoarcerea la iubire:* „Cea mai mare frică a noastră nu este că suntem neputincioşi, ci extrem de puternici. Cel mai tare ne înspăimântă lumina din noi, nu întunericul.”

Emoţiile, senzaţiile şi gândurile trebuie *toate* întâmpinate cu ospitalitate şi curiozitate. Părţile din viaţa ta pe care e necesar să îţi faci curajul să le explorezi includ relaţiile amoroase, prieteniile, munca, familia, spiritualitatea, stabilitatea financiară, sănătatea fizică, creativitatea şi dimensiunea ludică. Odată ce începi să îţi accepţi experienţele interioare, nu mai e nevoie ca blocajul să joace un rol benefic. Voinţa de a-ţi simţi stările, toleranţa progresivă a senzaţiilor corporale neplăcute şi curajul de a examina ce se află ascuns dedesubt îti luminează calea către fericire şi vindecare.

Nu îmi place să mă simt blocată. Chiar dacă aplic aceste practici zi de zi în lucrul cu alţi oameni, încă mi-e greu să lucrez cu mine însămi. Să te ocupi de senzaţiile corporale pare uneori o sarcină în plus pe lista interminabilă cu lucruri de făcut. De multe ori pacienţii îmi spun: „Nu ştiu dacă pot să fac asta, Britt, e atât de mult de lucru.” Aşa este. Poate fi dificil să stăpâneşti limbajul senzaţiilor şi să înveţi să te

foloseşti de avantajele ascunse ale blocajului – la început. Dar oricât de nemulţumită aş fi uneori din cauza corpului sau a minţii mele, răspunsul pe care mi-l dau întotdeauna mie şi pacienţilor mei este: „Da, e greu. E mult de lucru. Dar e şi mai mult de lucru dacă *nu* lucrezi deloc.”

Relaţii eşuate, oportunităţi profesionale ratate, zile petrecute în pat, oportunităţi creative ignorate – să trăieşti într-o stare perpetuă de blocaj necesită o tonă de lucru. Calea uşoară e un mit. Adevărul este că există doar două căi: cea grea, în care te tot învârţi în cerc iar şi iar, şi cealaltă, la fel de grea, care are un început, un mijloc şi un sfârşit.— Deseori e mai uşor să înduri durerea de a-ţi înfrunta stările decât pe cea produsă de evitarea lor.

Poţi să cunoşti fericirea adevărată doar în măsura în care te înţelegi şi te accepţi în întregime. Capitolele următoare te vor învăţa să îţi traduci limbajul corpului. Supărarea nelămurită, furia nesoluţionatâ, conflictul cu cei din jur şi obiceiurile nesănătoase provoacă blocaj. Vei afla cum să îţi descifrezi mintea, cum să dezvolţi strategii de stabilire a limitelor şi să îţi redobândeşti capacitatea de a trăi o viaţă autentică. Când ajungi să înţelegi limbajul blocajului, găseşti imediat soluţii de diminuare a simptomelor şi de sporire a fericirii şi a stării de bine. Blocajul nu e ceva îngrozitor care ţi se întâmplă, ci un dar al modului în care este construită fiinţa umană. E creat *de* către tine,

pentru tine şi *prin* tine.

PUNCTE-CHEIE DE RETINUT

1. Majoritatea tipurilor de comportament prezintă anumite avantaje – chiar şi cele „rele”.
2. Blocajul are numeroase avantaje asupra sănătăţii.
3. Secretul schimbării este să înţelegi rolul comportamentului tău.
4. Dacă rămâi blocat, eşti ferit de eşec şi respingere.
5. Creierul este programat pentru supravieţuire, nu pentru fericire.
6. Sistemul nervos este conceput să conserve energie.
7. Ruşinea te tine blocat.
8. Dacă devii curios faţă de propriul comportament (fără să te judeci), vei scăpa de blocaj.

9. Multe dintre simptome sunt reacţii fizice, şi nu boli mintale.
10. De obicei este mai greu să îţi eviţi stările decât să le simţi.

ASA DA SI ASA NU

Asa da	Asa nu
Conectează-te cu corpul tău, întrebându- te: *în ce parte a corpului simt ceva?*	Nu te tortura întrebându-te „De ce?". întrebarea „De ce dramatizez?" *nu* te ajută.
întreabă-te ce câştigi dacă rămâi blocat.	Nu te amăgi crezând că nu există niciun avantaj al menţinerii blocajului. Comportamentul tău are *întotdeauna* nişte avantaje, altfel nu te-aî mai comporta în niciun fel.
Gândeste-te la ce s-ar întâmpla dacă ai ieşi din blocaj. Ţi-e teamă că anumite relaţii se vor schimba după îmbunătăţirea stării tale?	Nu trebuie să îti fie ruşine că îti este frică de schimbare. Celor mai multi oameni le este frică de schimbare într-o anumită măsură.
Adu-ti aminte că mintea nu răspunde mereu la ce e logic, la gânduri sau cuvinte.	Să nu crezi câ eşti defect sau nebun. întotdeauna te comporţi într-un anume fel cu un motiv, chiar dacă nu ştii care.

SARCINI DE REZOLVAT IN CINCI MINUTE

1. Notează toate criticile şi jignirile pe care ţi le-ai adresat, apoi scrie un contraargument care să dea dovadă de

compasiune pentru fiecare lucru de pe lista cu „hărţuiri”. Iată un exemplu:

Afirmaţii critice	**Afirmaţii pozitive**
„Sunt foarte leneş. Nu sunt bun de nimic."	„Mintea mea crede că dacă rămân blocat, voi fi ferit de pericole."
„Nu voi fi niciodată în stare să fac ceva."	„O să fac mereu tot ce pot şi nu o să mă dau bătut."

2. Fii sincer cu tine în privinţa avantajelor pe care le ai comportându-te într-un anume fel. Transcrie într-un carnet tabelul următor şi fa o analiză a costurilor şi beneficiilor.

ANALIZA COSTURILOR SI A BENEFICIILOR

Comportament	**Costurile menţinerii J comportamentului respectiv**	**Beneficiile menţinerii comportamentului respectiv**	**Beneficiile schimbârii comportamentului**

3. Inventarul fricilor, nevoilor şi resurselor. Fă o listă cu cele mai mari trei frici ale tale, cele mai mari trei nevoi şi cele mai mari trei resurse de care dispui ca să îţi vii în ajutor.

Capitolul 3

Mitul motivaţiei

9

„Nu-i întrebi pe oamenii cu un cuţit în stomac ce anume i-ar face
fericiţi; fericirea nu mai contează.”

- Nick Hornby, *Cum să fii bun—*

Dacă erai femeie în anii 1500, riscai să dai de mari belele.

Malleus Maleficarum (în traducere, *Nimicirea vrăjitoarelor)* era manualul de bază pentru vânătoarea de vrăjitoare în secolul al XVI-lea. *Malleus Maleficarum* sună ca o vrajă de la Hogwarts, dar era o lucrare extrem de apreciată, care a alimentat timp de două secole mania vânătorii de vrăjitoare în Europa. Erudiţi şi teologi reputaţi au compus textul bazat pe Exodul 22:18, care spune: „Pe vrăjitoare să n-o laşi să trăiască.”— Cartea aceasta însuma cea mai înaltă gândire din epocă, iar efectele ei au fost severe şi s-au perpetuat pe termen lung. Viziunea misogină şi patriarhală asupra vrăjitoarelor şi a vrăjitoriei persistă şi în zilele noastre.

Gândeşte-te la tratamentul medical pe care l-ai fi primit în 1500. Izolarea şi bătaia constituiau protocolul standard în vindecarea bolilor mintale. Cei care sufereau de tulburări psihice erau consideraţi fie posedaţi de diavol,

fie periculoşi pentru societate. Ca să trateze ciuma, medicii acopereau victimele în mercur şi le vârau în cuptoare pentru a alunga boala.

Luarea de sânge (practica de a scoate sânge din corp) era procedura standard în tratarea febrei. Dacă ajungeai în grija dr. François Joseph Victor Broussais, sfârşeai acoperit de lipitori. „[Dr. Broussais] era un mare susţinător al terapiei cu lipitori şi al luării de sânge excesive. Credea că e de folos să pună lipitori peste organul considerat inflamat.”— Vai!

Lenea este o etichetă morală, nu o realitate biologică.

Dacă aveai noroc să scapi de acuzaţiile de vrăjitorie şi de muşcăturile lipitorilor însetate de sânge, vai de cele care în secolul al XVI-lea îşi doreau să arate mai bine folosind produse de înfrumuseţare. Regina Elisabeta I a fost una dintre pioniere. Chipul ei pudrat, gulerul elisabetan şi bijuteriile sofisticate stârneau mare invidie la vremea aceea. Din nefericire, machiajul ei preferat, din ce se spune, numit ceruză veneţianâ, era un amestec toxic de apă, plumb şi oţet. Acesta avea efecte secundare teribile, precum decolorarea tenului, căderea părului şi carierea dinţilor. Of, ce nu facem pentru frumuseţe...

Minţile strălucite ale acestei epoci au născocit de asemenea o idee care persistă şi în

prezent – şi anume că blocajul e cauzat de lene şi de lipsa de motivaţie. Originea cuvântului *leneş,* în engleză, *lazy,* este legată de termenul din germana inferioară medie de secol XVI *lasich,* care înseamnă slab, fragil şi obosit. Cumva, în ciuda secolelor de progres, lenea rămâne explicaţia aspră şi umilitoare pentru un comportament totuşi studiat ştiinţific.

Din fericire, ritualurile de înfrumuseţare au depăşit stadiul ceruzei veneţiene. Tratamentele medicale nu mai recurg la luarea de sânge pe bază de lipitori.— Pastorii nu mai au voie să îşi omoare enoriaşele pornind de la ideea că „sursa evidentă a răului sunt de fapt femeile, care îi seduc, vrăjesc şi posedă pe bărbaţi, castrându-i deseori şi păstrând pentru amuzament grămezi de penisuri ca şi cum ar fi nişte fiinţe propriu-zise”.— Lenea este o etichetă morală, nu o realitate biologică. Cuvântul *leneş* nu descrie sub nicio formă ce se întâmplă cu adevărat în mintea ta atunci când nu te poţi ridica de pe canapea.—

ABC-ul creierului

Până la sfârşitul acestui capitol, vei înlocui cuvintele *leneş* şi *lipsit de motivaţie* cu informaţii practice pe care le poţi folosi ca să scapi de blocaj. Dacă ideea de a citi un întreg capitol despre neuroni şi celule gliale te face să îţi piară cheful, stai fără grijă. Nu trebuie să ştii *tot,* ci îndeajuns cât să te pui în mişcare. Să ai

în vedere următoarele:

- Nu trebuie să fii mecanic auto ca să conduci maşina. Când rămâi fără benzină, ştii *sufficient* cât să te îndrepţi către o benzinărie. Nu deduci automat că maşina s[3]
  a stricat şi că nu se poate face nimic.
- Nu trebuie să fii medic ca să te tratezi de gastroenterită. Când ţi se face rău, ştii *sufficient* cât să te hidratezi şi să te odihneşti. Nu îţi spui: *Aşa sunt eu.*
- Nu trebuie să fii specialist în neuroştiinţe ca să te eliberezi de blocaj. Când eşti atât de agitat, încât nu te poţi concentra sau atât de obosit, încât nu mai funcţionezi, trebuie doar să ştii *suficiente lucruri* despre creier cât să poţi găsi o soluţie eficientă.

Vom vorbi, de asemenea, despre traumă. înainte să ridici mâna şi să obiectezi „Dar eu nu sufăr de traume”, află *că nu* vom discuta despre evenimente traumatizante precum agresiunile, abuzul sau dezastrele naturale. Nu ti se va cere să cauţi asiduu [3] [3]
amintiri sau să te enervezi pe părinţii tăi. Dacă nu te identifici ca supravieţuitor al unei traume, capitolul acesta este pentru tine.—

De ce trebuie să discutăm despre traumă? Când vrei să fii într-o dispoziţie *productivă,* dar creierul preferă starea de *procrastinare,* nu eşti leneş, ci trăieşti o *reacţie la traumă,* cunoscută

altfel sub

denumirea de creier de supravieţuire.— îţi aminteşti când nu puteai să mergi nicăieri şi nu puteai să faci nimic în 2020? A trebuit să intrăm cu totii în starea

de urgenţă, deoarece mediul exterior nu era sigur. O ameninţare a cauzat starea de urgenţă – *nu* lipsa de motivaţie sau lenea inerentă omenirii. Creierul de >

supravieţuire te pune pe tine, împreună cu toate obiectivele, planurile şi ambiţiile tale, în carantină, până se convinge că eşti în siguranţă.

Voi explica imediat.

Creierul de supravieţuire are propriile planuri

Funcţia primară a creierului este să te ţină în viaţă, nu să te facă fericit. Poate că nu *simţi* că ai avea nevoie să conservi energie, dar multe dintre mecanismele creierului sunt automate – nu există vreo urnă în care să primeşti voturi în tot acest proces. Creierul vrea să te păzească de prădători şi să fii mereu gata de acţiune. Supravieţuirea înseamnă totul. Poate *vrei* să te aşezi şi să meditezi, dar creierul nu prioritizează ţelurile spirituale. Poate *vrei* să te apuci în sfârşit de cursul de antreprenoriat, însă creierul nu dă prioritate avansării în carieră.

Chiar dacă în momentul de fată nu te afli în pericol, creierul ar putea să creadă că urmează

să fii. Sarcina lui principală e să îţi anticipeze nevoia de energie – un proces numit *alostază.* în *Şapte lecţii şi jumătate despre creier,* dr. Lisa Feldman Barrett scrie: „Cea mai importantă sarcină a creierului este să îţi controleze corpul – să se ocupe de alostază –, anticipând nevoia de energie înainte ca ea să survină, astfel încât să reuşeşti să execuţi acţiuni utile şi să >3 > 1 supravieţuieşti.” Când creierul nu „investeşte” energia în mod corespunzător, rişti să pierzi prea multă sau să nu generezi îndeajuns. O „investiţie a creierului” incorectă creează o învălmăşeală de simptome în corp şi minte.

3

Gândeste-te la următorul scenariu: dacă ai crede că singurul mod de aprindere a lumânărilor de pe tortul aniversar ar fi folosind un arzător de sudură? Rezultatul ar fi un incendiu catastrofal şi probabil o vizită din partea pompierilor. Arzătorul de sudură produce *prea multă* energie pentru simpla aprindere a lumânărilor. Invers, imaginează-ţi că ai încerca să te încălzeşti într-o zi de iarnă stând aproape de un chibrit aprins. Nu te-ai încălzi, deoarece un chibrit nu produce *destulă* energie în această situaţie. Atunci când creierul foloseşte mai multă energie decât e normal sau mai puţină, e vorba despre *încărcare alostatică.* Aceasta este utilă dacă eşti urmărit de un urs sau vizezi aurul olimpic. însă *nu* e de folos dacă vrei doar să te relaxezi după o lungă zi de muncă sau să începi un proiect. O *reacţie la traumă* are loc atunci când corpul intră într-o stare alostatică *în absenta* ameninţării.—

Reacţiile la traumâ

Reacţiile la traumă se remarcă ori prin prea *multă* energie (anxietate/panică/tulburare de deficit de atenţie), ori prin prea *puţină* (depresie/oboseală/procrastinare). Să scapi de blocaj necesită o înţelegere elementară a traumei, chiar dacă nu crezi că suferi din această cauză.

> „De ce creierul meu este îngrijorat de pericole, când de fapt sunt absolut în siguranţă?”

Mintea ta crede că eşti în siguranţă, dar *corpul* este cel care comandă. *Nu* tu hotărăşti conştient în ce

măsură corpul ar trebui sau nu să se simtă în siguranţă. în *Ghidul teoriei polivagale,* dr. Stephen W. Porges scrie: „Poate că înţelegerea greşită a rolului siguranţei se bazează pe convingerea că ştim ce înseamnă siguranţa. Această convingere trebuie să fie chestionată, pentru că e posibil să existe un decalaj între termenii pe care îi folosim ca să descriem siguranţa şi senzaţiile fizice de siguranţă.” Cei mai multi dintre noi nu suntem niciodată învătati să ne descriem semnalele interne care indică siguranţa şi pericolul. De exemplu, când te-ai întrebat ultima oară: *în ce zonă a corpului am acum senzaţia de siguranţă?* Moştenirea genetică, istoricul medical al familiei, familia din care provenim, mediul, circumstanţele,

până şi vremea au un impact asupra percepţiei inconştiente asupra siguranţei. Dr. Porges adaugă: „în afara sferei percepţiei conştiente, sistemul nervos analizează în permanenţă riscurile prezente în jur, făcând evaluări şi stabilind priorităţi pentru comportamente care pot fi adaptate.”

Logica şi raţiunea nu fac parte din procesul de planificare a siguranţei. Lenea şi lipsa de motivaţie nu sunt obiceiuri proaste, ci reacţii la traumă. Dr. Gabor Maté, expert în dependenţe, scrie: „Nu mai simţim ce se întâmplă în organismele noastre şi, prin urmare, nu putem acţiona pentru autoconservare. Fiziologia stresului ne macină organismele nu

pentru că şi-a depăşit utilitatea, ci pentru că s-ar putea să nu mai avem competenţa să îi recunoaştem semnalele.”— Când nu ştii că suferi de traumă, este imposibil să treci peste ea. Dacă nu eşti convins că suferi din această cauză, ia în considerare indicatorii din lista următoare.

SEMNE ALE TRAUMEI NETRATATE

- Eşti incapabil să iei hotărâri
- Ceri iertare în mod excesiv
- îţi este greu să spui nu

. Suferi de ADD/ADHD/TOC—

- încerci mereu să le faci celorlalţi pe plac

- Eşti perfecţionist
- îţi zboară gândurile în toate direcţiile
- îţi este greu să te relaxezi
- Deteşti surprizele
- Procrastinezi
- Te simţi obosit când vrei să fii productiv
- Nu te poţi opri din lucru când vrei să te odihneşti
- Ai reacţii exagerate la stimuli (tresari mereu)
- îţi este greu să te bucuri de sex
- îţi este greu să te bucuri de mâncare fără să te simţi vinovat

E posibil să protestezi: „Dar stai, nu am fost niciodată la război, nu am fost agresat, nici nu am asistat la vreun dezastru natural sau ceva asemănător! Cum poţi să spui că am o traumă?”

„Să ai o traumă” *nu* înseamnă că ai avut o copilărie nefericită. *Nici* că ai refulat o amintire îngrozitoare. *Nici* că ai fost molestat. De ce există atât de multă confuzie în jurul traumei? Iată o realitate care te-ar putea lua prin surprindere:

> Terapeuţilor **nu** li se cere să înveţe despre creier **sau** despre traumă.

Dacă nu ne hotărâm să urmăm mai mulţi ani de pregătire specializată, nu învăţăm despre creier— şi nu ni se cere să ştim cum să

identificăm sau să tratăm trauma.— Mulţi dintre pacienţii mei se plâng că nu pot dormi, nu se pot relaxa, nu îşi pot îndeplini obiectivele şi nu îşi pot controla gândurile. Pentru că nu au învăţat niciodată ce înseamnă să „ai o traumă”, aud deseori lucruri precum:

- „Dar eu nu am nicio traumă – am avut mereu destui bani, destulă hrană şi un adăpost sigur.”
- „Dar eu nu am nicio traumă – nu am fost abuzat în copilărie.”
- „Dar eu nu am nicio traumă – nu mi s-a întâmplat niciodată nimic rău.”
- „Dar eu nu am nicio traumă – am o familie minunată.”
- „Traumă? Nu am auzit niciodată de asta...

Revenind la exemplul de mai devreme: dacă nu ştii să îţi umpli rezervorul cu benzină, maşina ta rămâne pe loc. Dacă nu ştii să te odihneşti când ai gastroenterită, corpul tău rămâne bolnav. Dacă nu ştii cum funcţionează trauma, vei rămâne blocat. S-o spunem în cel mai simplu limbaj cu putinţă:

> Ai traume netratate. Si eu am. Toată lumea are. Cât timp eşti om, vei avea traume într-o oarecare măsură.

Această afirmaţie tinde să-i alarmeze şi mai tare pe oameni. Ca supravieţuitoare a violenţei domestice şi a abuzului sexual, înţeleg. Ideea

că toată lumea are traume îi face reticenţi pe unii supravieţuitori. Ei spun: „Atunci, dacă toată lumea are, nimeni nu are. Dacă toţi avem traume, asta nu reduce gravitatea lucrurilor care mi s-au întâmplat *miel”* Invers, cei care nu se identifică drept supravieţuitori opun rezistenţă noţiunii de traumă. Ei îşi exprimă îngrijorarea astfel: „Atunci, dacă am traume, înseamnă că trebuie să îmi urăsc părinţii, să renunţ la locul de muncă şi să îmi petrec următorii zece ani la terapie?” Trebuie să lăsăm dezbaterea asta deoparte. Ca să afli dacă suferi de traumă, e util să începem cu o definiţie.

Ce *este* trauma?

Definiţia pe care o folosesc în munca mea de psihotraumatolog este preluată de la dr. Peter Levine, cel care a dezvoltat conceptul de experienţă somatică, o abordare corporală a vindecării traumelor. în descrierea activităţii dr. Levine se precizează că aceasta reprezintă rezultatul unui „studiu multidisciplinar al fiziologiei, psihologiei, etologiei, biologiei şi neuroştiinţelor stresului, la care se adaugă practici de vindecare tradiţionale şi biofizică medicală”. El defineşte trauma drept ceva care este „prea mult, prea repede, prea devreme”. Trauma constituie un proces *intern* – nu un eveniment *extern.* Dr. Levine scrie: „Trauma nu e ce ni se întâmplă nouă, ci ceea ce ţinem înăuntru în lipsa unui martor înţelegător.”

Reprezintă incapacitatea creierului de a procesa şi de a metaboliza informaţia. Simplu spus, trauma este *indigestia creierului.*— Reacţia la traumă are loc ca rezultat al indigestiei creierului. Chiar dacă termenul *traumă* sună înfricoşător, e doar o denumire clinică pentru a spune că mintea este copleşită.

Poate că nu te identifici ca supravieţuitor al vreunei traume, dar te-ai simţit vreodată copleşit?

Ai simţit vreodată că eşti blocat şi rupt de toate ? Te-a derutat vreodată faptul că oricât ai urlat la tine, tot nu ai reuşit să te apropii de lista cu lucruri de făcut?

Iată cum arată o *reacţie la traumă.* Creierul a

hotărât că cel mai bun mod de a supravieţui este să se închidă.

Ai simţit vreodată că nu poţi să dormi, să te relaxezi, să te linişteşti şi să te concentrezi sau că nu scapi de presiunea de a executa totul perfect?

Si acesta e o reacţie la traumă. Este deseori denumită reacţia „luptă sau fugi”.

Trauma nu este o boala – e o rana
şi se poate vindeca.

Mituri despre trauma

De multe ori, ceea ce credem că ne distruge este tocmai creierul nostru, care face exact ce

trebuie să facă pentru a ne ţine în viaţă. Reacţiile la traumă sunt adesea diagnosticate şi etichetate greşit ca boli mintale.—

Problemele mintale nu sunt neapărat *boli* mintale. Simptomele sunt manifestări fabricate de nevoi nesatisfacute.— Trauma nu este o boală – e o rană şi se poate vindeca. Tabelul următor ilustrează principalele mituri despre traumă.

Mituri despre traumâ	**Adevărul despre traumâ**
Trebuie să ierţi, altfel nu te vei vindeca.	Iertarea este un ideal spiritual. Nu e necesară pentru vindecarea traumei.
Procrastinarea denotă o slăbiciune de caracter.	Procrastinarea e reacţia creierului la traumă.
Lenea e motivul pentru care nu poţi să faci nimic.	Lenea este de asemenea o reacţie la traumă.
Dacă nu şi-au propus să mă rănească, nu ar trebui să mă deranjeze.	Intenţia nu anulează impactul. Poate că nu am intenţionat să te lovesc cu maşina, dar bunele mele intenţii nu îţi pun picioarele la loc.
Poţi să găseşti singur calea ca să scapi de procrastinare.	Afirmaţiile pozitive sunt binevenite atunci când logica e deja activă. Până când creierul nu detectează starea de siguranţă, gândurile nu funcţionează.* * „Când alarma creierului emotional îti semnalează încontinuu că te afli în pericol, niciun argument raţional nu îl va reduce la tăcere." Bessel van der Kolk, *Corpul nu uită niciodată. Cooperarea dintre creier, minte şi corp pentru vindecarea traumelor.*
Tot adresându-ti critici, vei scăpa de lene.	Dacă să ţipi la tine ar fi eficient, ai fi gata de acţiune.

Durează o viată să te vindeci.	Nu trebuie să faci zece ani de terapie ca să îţi scoţi creierul din starea de supravieţuire.
Dacă nu îmi amintesc ceva, nu poate avea vreun impact asupra mea.	Corpul înregistrează toate experienţele – chiar şi pe cele pe care mintea le uită.
Trebuie să retrăiesti amintirile ca să te poţi vindeca.	Nu trebuie să sapi după amintiri ca să ieşi din blocaj.
Trauma este o boală mintală.	Trauma este o rană. Se poate vindeca.
Doar lucrurile care ti se întâmplă *ţîe* provoacă traume.	Poţi să rămâi traumatizat dacă asişti la experienţa altcuiva. Se numeşte traumă secundară.
Trebuie să stil de ce simţi ce simţi. Dacă nu ştii, înseamnă că e ceva în neregulă cu tine.	E posibil să nu înţelegi de ce anumite lucruri te deranjează sau îţi declanşează anumite stări, dar, pus în context, totul are sens. *Nu* eşti nebun.
Trebuie doar să te relaxezi şi să respiri.	Dacă încerci să te relaxezi forţat, respirând adânc, corpul simte din nou trauma şi situaţia se poate înrăutăţi.
Trauma este cauzată doar de lucruri negative.	Trauma poate fi cauzată de *orice* depăşeşte capacitatea de procesare a creierului.
Trebuie să îţi spui povestea ca să te poţi vindeca.	Nu trebuie să îţi spui povestea – nici măcar să o ştii – ca să te vindeci.

în acest punct, de obicei oamenii fac ochii mari la mine şi se întreabă: „Stai... dacă trauma nu este ce ni se întâmplă *nouă,* ci ceea ce are loc *înăuntrul* nostru, atunci cum se cheamă abuzul, opresiunea,

războiul şi aşa mai departe?” Trebuie să facem diferenţa între traumă, evenimente traumatizante, evenimente care declanşează trauma şi reacţiile la traumă.

- **Trauma:** o stare *internă* în care creierul nu este capabil să digere sau să proceseze informaţia. Un alt termen este copleşire.
- **Evenimentul traumatizant:** evenimente despre care toată lumea crede că sunt îngrozitoare, cu eventuale consecinţe pe termen lung – abuz, război, dezastre naturale, opresiune sistemică, rasism, sărăcie, agresiuni sexuale, violenţă.
- **Evenimente care declanşează trauma:** evenimente pe care nu le consideri traumatizante sau rele, dar care provoacă simptome tulburătoare – naşterea, căsătoria, operaţiile, mutarea într-un alt oraş, slăbitul, întâlnirile, un nou loc de muncă.
- **Reacţiile la traumă:** au loc atunci când creierul *percepe* o nevoie de energie şi ori îţi umple corpul cu „combustibil” (panică/anxietate/ADD), ori îţi închide sistemul nervos (depresie/oboseală/procrastinare).

  Reacţia la traumă are la bază *percepţia* creierului – indiferent dacă nevoia este

sau nu reală.

Obiecţii des întâlnite în explicarea traumei

Susţii că motivul pentru care nu am chef să fac curăţenie este o reacţie la traumă? Mie îmi sună ca o scuză.

Dacă te-a prins deja a cincea oră de când tot dai scroll pe Twitter, nu înseamnă că eşti lipsit de motivaţie, ci că mintea crede că trebuie să conservi energie. Cuvântul *motivat* este la fel de problematic în procesul de vindecare precum cuvântul *leneş.* Termenul *motivaţie* este derivat din latinescul *movere,* a (se) mişca. Motivaţia e definită ca un proces conştient orientat spre îndeplinirea unui obiectiv. Reprezintă un efort *voluntar.* însă multe dintre reacţiile corpului sunt *involuntare.* Nu are absolut niciun sens să te condamni pentru o reacţie automată a corpului. Dr. Peter Levine scrie: „Pentru animale, să stea neclintite nu e un semn de neputinţă sau de slăbiciune, aşa că nici pentru noi nu trebuie să fie.”’

înseamnă că pot să-i spun şefului meu: „Chiar am vrut să vin la muncă astăzi, dar creierul de supravieţuire m-a pus să mă uit la clipuri cu pisici pe TikTok?”

Nu. înţelegerea fiziologiei creierului de supravieţuire nu reprezintă o scuză pentru procrastinare, ci o *explicaţie.* Dacă nu ştii ce se

petrece în creier, nu ai cum să identifici o soluţie eficientă. Nu realizezi

nicio schimbare acuzându-te că eşti leneş – provoci doar sentimentul de *ruşine.* Să ştii că există o explicaţie ştiinţifică nu înseamnă că e în regulă să stai toată ziua tolănit pe canapea. înseamnă că acum ai informaţia necesară ca să te *ridici* de pe canapea. Vom vorbi despre modurile în care îţi poţi ajuta creierul să iasă din starea de supravieţuire mai încolo. Momentan, tot ce trebuie să reţii este asta: dacă certându-te cu tine ai căpăta un comportament sănătos, l-ai fi căpătat până acum.

> *Mi-e incredibil de greu să rămân concentrat, îmi vin în minte un milion de gânduri şi nu pot duce la capăt nici cea mai simplă sarcină, îmi ia două ore să trimit un e-mail de trei rânduri!*

Te înţeleg. Dacă te chinui să te concentrezi – dacă treburile mici par munţi uriaşi –, nu înseamnă că eşti defect. Creierul care se simte ameninţat nu e stare să se concentreze pe nimic altceva în afară de supravieţuire. Imaginează-ţi că încerci să memorezi lista cu lucruri de făcut în timp ce un tigru uriaş urmează să te înghită.



Spui că am o traumă. Dar de ce, dacă nimic

rău nu mi s-a întâmplat niciodată?

Gândeşte-te la ce mănânci. *Orice* poate să ducă la indigestie. Ştii că în cazul în care consumi mâncare alterată, probabil te vei îmbolnăvi. însă până şi aceeaşi masă pe care ai mâncat-o de un milion de ori îţi poate provoca indigestie. Nu toată mâncarea o să îţi provoace indigestie. Dar orice aliment îţi *poate* cauza indigestie. La fel se întâmplă şi cu traumele. Dacă treci prin război, abuz, dezastre naturale sau agresiuni, şansa de a manifesta simptome e considerabilă. — însă şi lucrurile normale pot să provoace traume. Creierul este o reţea foarte complexă. Corpul primeşte fragmente infinite de informaţie în fiecare secundă, în fiecare minut, în fiecare zi. Nu orice îţi va copleşi creierul. Dar orice are *potenţialul* de a îl copleşi. Posibilitatea indigestiei nu mă împiedică să mă bucur de o felie de cheesecake. Realitatea traumei nu trebuie să te împiedice să te bucuri de viaţă.



Ştiu că situaţia nu era perfectă – oricine are momente bune şi mai puţin bune. Dar cred cu tărie că trebuie să laşi trecutul în urmă şi să mergi mai departe. Nu cred că ar trebui să îţi baţi capul cu lucruri mărunte.[9] [3]

Pânâ când nu e procesat, trecutul

rămâne prezent.

Creierul are propria definiţie a lucrurilor mărunte. Dacă el crede că te afli în pericol, lucrurile aparent mărunte capătă proporţii.

Dacă ar fi într-adevăr posibil să lăsăm trecutul în urmă, nimeni nu s-ar bloca. Sistemul nervos care ştie că trecutul e trecut *nu* va prezenta simptome. Până când nu e procesat, trecutul rămâne prezent. Scopul este să ne metabolizăm experienţele, nu să trecem peste ele. Această metabolizare înseamnă să nu ne simţim copleşiţi din cauza senzaţiilor pe care le avem – adică să rememorăm experienţe dureroase fără să fim stânjeniţi şi să ne simţim bine în propriul corp.

Adevărul despre lene şi motivaţie

Nu există persoane leneşe sau lipsite de motivaţie. Fiinţele umane sunt mereu *motivate.* Creierul este motivat ori să facă alegeri conştiente, ori să supravieţuiască ameninţărilor.— Când spui „N-am motivaţie”, ce vrei *cu adevărat* să spui e „Creierul crede că trebuie să conserve energie ca să mă ţină în viaţă”. Când pacienţii mei mărturisesc că „Nu sunt în stare să se concentreze”, adeseori ce vor să zică este „Creierul crede că trebuie să mă mişc încontinuu ca să nu mă mănânce un ghepard”.

Reacţiile de supravieţuire se bazează pe o

gamă largă de factori, care include genetica, biologia, accesul la siguranţă şi resurse, privilegii, susţinerea familiei, reţelele de socializare, asumarea responsabilităţilor în cadrul unei comunităţi şi istoricul medical. Din fericire, nu este necesar să ştii *de ce* creierul a generat o reacţie la traumă sau la *ce* stimuli a reacţionat. Logic, crezi că totul este în regulă, dar dacă mintea percepe un pericol, fiziologia de supravieţuire câştigă de fiecare dată. Uneori, efectele perceperii pericolului sunt stările proaste – oboseala, depresia, lipsa de motivaţie. Alteori, sunt stări de surescitare – stres, panică, anxietate şi lipsă de concentrare.

Mitul echilibrului

O parte din motivul pentru care uneori simţi că o iei razna este că probabil ai fost învăţat să cauţi un echilibru în viaţa ta. Mulţi guru din domeniul wellnessului şi al sănătăţii ne învaţă să căutăm

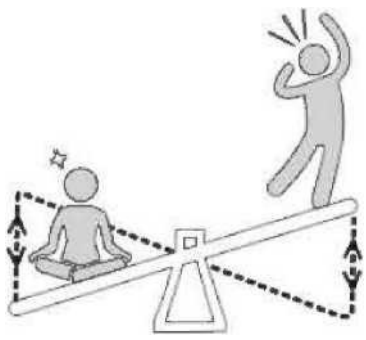
? 5 5

echilibrul. Cu siguranţă căutarea echilibrului îşi are locul, mai ales în universul secret al gândurilor noastre. (Ne vom ocupa de asta în capitolul următor.) Dar nu prin echilibru funcţionează un sistem nervos sănătos. În realitate, adevăratul echilibru este fizic imposibil de obţinut – corpul nu are cum să fie pregătit să danseze şi să doarmă în acelaşi timp. Scopul nu este echilibrul. Ci mai degrabă un sistem dinamic (mobil) în locul unui sistem

nervos static (fix). Un sistem dinamic este capabil de schimbare şi de tranziţii line între faza activă şi cea de repaus.

Un sistem nervos sânâtos este unul *dinamic*

Cum ar trebui sâ arate:
Dinamic
Odlhnâ/Actrvitate
Li nştit/ S uresc I tat
Calm/Energic
Grijâ de sine/Grijâ faţâ de ceilalţi
Relaxare/Productrvitate



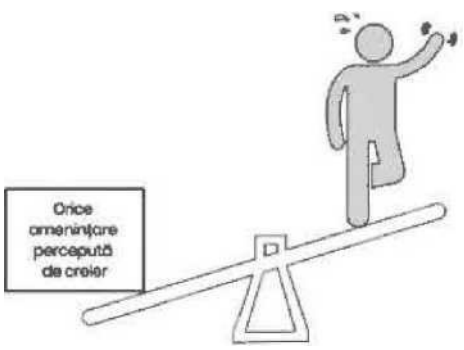
Sistemul nervos autonom— are două componente: una activă (sistemul nervos simpatic) şi una inactivă (sistemul nervos parasimpatic). Imaginează-ţi că cel dintâi e acceleraţia, iar celălalt e frâna. Când conduci, poţi să schimbi uşor pedalele. Maşina nu începe să se zdruncine, nici frâna ori roţile să scârţâie. Un sistem nervos sănătos trece lin de la starea pozitivă la cea negativă şi invers.

Blocat în *faza activă*

Uneori, sistemul nervos trece în faza activă. Asta se numeşte *o reacţie simpatică.* Când sistemul nervos acţionează aşa, eşti distras, agitat, incapabil să te relaxezi, anxios, panicat şi iritabil. în timpul unei astfel de reacţii, ti se ridică tensiunea, ritmul cardiac creşte, digestia nu mai funcţionează cum trebuie, iar corpul se pregăteşte fie pentru a lupta ca să se salveze, fie pentru a o lua la fugă. Reacţiile simpatice sunt incredibil de utile în cazul unei urgenţe. Dar să ai un sistem nervos blocat în faza activă e ca şi cum ai conduce o maşină fără frâne. *Reacţiile simpatice exagerate* intervin atunci

când corpul detectează semnale de pericol şi ele de fapt nu există. Cantitatea mare de hormoni de stres eliberaţi în timpul unei

reacţii simpatice exagerate creează panică, crize nervoase nejustificate, supraîncărcare emoţională, insomnie, gânduri agitate, inflamaţii, probleme de respiraţie şi transpiraţie abundentă.—



Reacţie simpatică exagerată:
BLOCAT pe ACTIV
Eşti anxios încerci să ie faci
oamenilor pe plac Stresat
Iritabil

Blocat în *faza de încetinire* – sistemul de frânare

Sistemul nervos parasimpatic reprezintă propriul sistem de frânare, sau faza ta de încetinire. Ai nevoie de frâna obişnuită ca să încetineşti, iar de cea de mână *doar* atunci când vrei să opreşti maşina. Dacă frâna de mână e pornită, nu pleci nicăieri, indiferent câte afirmaţii îţi tot repeţi. La fel cum maşina are frâna obişnuită şi o frână de mână, sistemul nervos parasimpatic dispune de un sistem de frânare obişnuită şi unul pentru cazurile de urgenţă.

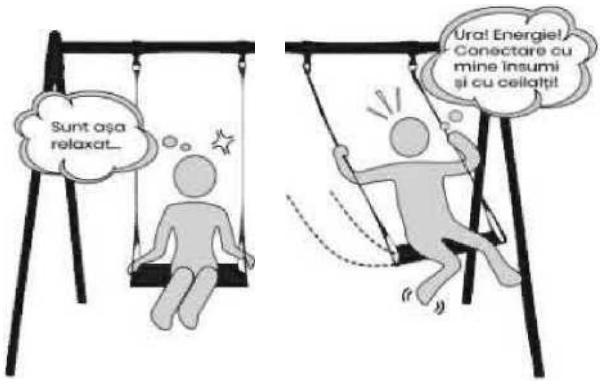
Când eşti odihnit, calm şi liniştit, frâna obişnuită e pornită. Această stare mai este cunoscută ca *starea de relaxare a nucleului dorsal al nervului vag.*— Dacă frâna de mână e pornită, te simţi obosit, paralizat, deprimat,

înţepenit şi amorţit.— Frâna de mână este *starea de încordare a nucleului dorsal al nervului vag.* Când eşti energic, sociabil, curios, e vorba despre o *stare a părţii ventrale a nervului vag.*

Bine, gata cu terminologia. Lumea academică este înnebunită după cuvinte mari (şi sunt multe) ca

să descrie lucruri. Imaginea unor leagăne de joacă e un mod mult mai simplu de a vizualiza sistemul nervos.

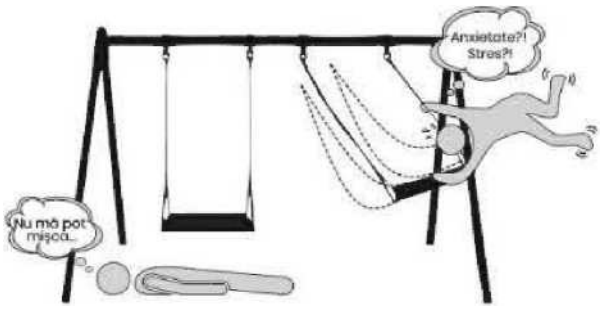
Terenul de joacâ polivagal sigur



Starea do relaxara a nucloului dorsal

Starea părții vontralo a norvului vag

Terenul de joacâ polivagal periculos



Starea de încordare o nucleului dorsal al nervului vaa

Reacție simpatică

De acord, am o traumă – acum ce e de făcut?

Cel mai bun mod de a controla o reacţie la traumă este să înveţi să stăpâneşti limbajul *senzaţiilor corporale.* Majoritatea oamenilor nu ştiu să recunoască senzaţiile fizice de pericol şi de siguranţă, iar majoritatea psihoterapeuţilor nu au învăţat să pună întrebări despre asta. Sănătatea mintală nu se referă la opoziţia dintre putere şi fragilitate. Ci la perceperea *siguranţei* versus perceperea *pericolului.*

Creierul care se simte în siguranţă nu e nevoit să producă simptome. în cele ce urmează vei

găsi exerciţii prin care să îţi ajuţi corpul să se simtă în siguranţă. Niciuna dintre aceste sugestii nu reprezintă vreun tratament magic, nici nu înlocuiesc terapia sau îngrijirea medicală. De asemenea, este important să reţii că dacă mediul în care te afli nu este unul sigur, creierul de supravieţuire rămâne activ. *Nu* e vina ta.

BLOCAT ÎN FAZA ACTIVĂ – CUM SĂ CONTROLEZI O REACŢIE SIMPATICĂ

>

1. Spune-ţi: „Am o reacţie la traumă. E un proces fiziologic. Nu sunt nebun.”
2. Fă o listă cu oameni, locuri şi lucruri la care ţii. Observă cum se simte corpul atunci când îţi imaginezi că îţi îmbrăţişezi prietenul/prietena cea mai bună, că stai pe plajă sau ghemuit în pat cu cartea preferată în braţe.
3. Foloseşte-ţi simţurile. O pătură electrică, uleiurile esenţiale, muzica liniştitoare şi ceaiul cald te pot ajuta să cobori „balansoarul”.
4. Numără descrescător începând cu numărul 31.^
5. Observă *cinci* lucruri pe care le vezi, *patru* sunete pe care le auzi, *trei* lucruri pe care le poţi atinge, *două* lucruri pe care le miroşi şi *un* lucru pe care îl poţi gusta.

6. împinge-te cât de tare poţi într-o uşă sau un perete. Observă cum ţi se contractă muşchii. Fă un pas în spate, ia o pauză, repetă de trei ori.
7. Rezolvă probleme simple de matematică în minte. Să ai la îndemână cărţi de joc educative cu exerciţii elementare de matematică, utile pentru a controla reacţiile la panică. Activităţile simple de gândire îţi vor ajuta creierul să se reorienteze.
8. *Numeşte-ţi* senzaţiile din corp. Spune-ţi cu voce tare: *Simt o tensiune la nivelul gâtului. Simt că mă strânge stomacul. Simt căldură la nivelul feţei.* Apoi caută *o* zonă a corpului unde te simţi neutru sau liniştit.

   (Majoritatea oamenilor accesează stări neutre descoperind la întâmplare zone ca rotula stângă a genunchiului sau inelarul de la mâna dreaptă.) Concentrează-te mai întâi pe zona neutră, apoi pe zona încordată, apoi din nou pe zona neutră. Fă asta timp de patru minute.
9. *Nu* întreba de ce te simţi panicat. *În schimb,* întreabă cine sau ce te poate ajuta să te simţi în siguranţă.
10. Dacă ai un câine sau o pisică, atinge uşor locul unde e inima lor şi numără-le bătăile

inimii timp de trei minute.

BLOCAT IN FAZA INACTIVA – CUM SA CONTROLEZI O STARE DE ÎNCORDARE A NUCLEULUI DORSAL AL NERVULUI VAG

1. Aminteste-ti că nu eşti leneş sau lipsit de motivaţie. Spune-ţi: *Am o reacţie la traumă. Asta înseamnă ceva. Nu sunt nebun.*
2. Răcoreşte-te. Stropeşte-te cu apă rece ca gheaţa pe faţă, ţine cuburi de gheaţă în mână, pune-ţi o compresă rece pe gât sau fă cel mai rece duş suportabil.
3. Fredonează sau cântă. Oamenii cântă *OM* încă din secolul al Vl-lea cu un anumit motiv.—
4. Conectarea socială este un tratament eficient. Ia legătura cu cineva la telefon (bine), printr-un apel video (şi mai bine) sau faţă în faţă (cel mai bine).—
5. *Nu* întreba *de ce* te simţi paralizat. *în schimb,* întreabă cine sau ce te-ar putea face să te simţi mai în siguranţă.

6. Nu folosi un limbaj hiperbolic (exagerat) de tipul „Sunt *îngropat* în probleme” sau „Mă *scufund”.* Acest tip de limbaj amplifică răspunsul la stres. înlocuieşte-l cu unul *foarte* specific: „Trebuie să îl sun pe profesorul băiatului meu, să mă duc să îmi iau reţeta şi să termin un proiect pentru muncă.” Notează sarcinile specifice. Asta-ţi va ajuta creierul să caute iar soluţii.
7. Soarbe o lămâie.— Sună ciudat. Dar îti forţează creierul să iasă din repaus.
8. Deschide şi închide gura, apoi mişcă-ţi capul. în continuare, întinde-ţi braţele şi picioarele. Astfel, îi vei da un semnal creierului că nu stă niciun urs pe pieptul tău.
9. Ia o pătură şi stoarce-o de capete ca şi cum ar fi udă leoarcă. Observă cum ti se contractă muşchii. Fă o pauză, repetă de trei ori.
10. Dacă ai un prieten sau un partener de încredere dispus să facă asta, priviţi-vă direct în ochi două-trei minute. Este foarte bizar, dar vei obţine o extradoză de energie dacă izbucniţi amândoi în râs.

Creierul încă nu e gata

Viaţa în lumea modernă e complicată, dar este de preferat vânătorilor de vrăjitoare şi „caselor de nebuni” din trecut. Philip Ball scrie în *The Devils*

Doctor: „Indiferent cine erai în Europa secolului al XVI-lea, puteai să fii sigur de două lucruri: că erai norocos dacă ajungeai la cincizeci de ani şi că te aştepta un trai greu şi dureros.” Descoperirile medicale despre operaţiile noninvazive şi despre antibiotice îţi permit să te bucuri de o viaţă mai lungă şi mai confortabilă. Descoperirile psihologice despre traumă şi creier îţi permit să te bucuri de o viaţă *mai fericită* şi *mai creativă.* Dr. Daniel J. Siegel, profesor asociat de psihiatrie la UCLA School of Medicine, scrie: „Ne aflăm în permanenţă într-un proces în care suntem creaţi şi în care ne creăm noi înşine.” Acest proces constant de schimbare şi de dezvoltare se numeşte neuroplasticitate.

Neuroplasticitatea înseamnă că mintea se află într-o permanentă evoluţie – *nu* este un produs finalizat. Nici cele mai sâcâitoare obiceiuri nu sunt bătute în cuie. Mintea de acum nu este cea pe care o vei avea într-o săptămână, o lună sau un an. Atât timp cât poţi să faci alegeri, poţi să te vindeci. Scriitorul Gregory Maguire scrie în romanul său *Wicked:* „Reţine asta: nimic nu e scris în stele. Nici în stelele astea, nici în altele. Nimeni nu îţi controlează destinul.” Nu poţi să schimbi nimic

din trecut. Dar poţi să schimbi *totul* la viitorul tău, dacă înţelegi în ce mod creierul procesează *prezentul.*

Nu eşti leneş, nebun sau lipsit de motivaţie.

PUNCTE-CHEIE DE RETINUT

1. Trauma este indigestia creierului. Cu toţii trecem prin ea într-o anumită măsură.
2. Reacţia la traumă este rezultatul estimării greşite făcute de creier a nevoii fizice de energie.
3. Când sistemul nervos rămâne blocat în faza activă, eşti panicat/anxios/distras.
4. Când sistemul nervos rămâne blocat în faza de încetinire, eşti obosit/deprimat/paralizat.
5. Creierul inconştient decide dacă te afli sau nu în siguranţă.
6. Lenea e o etichetă morală, nu o realitate biologică.
7. Creierul este mereu motivat. Motivat fie să facă alegeri, fie să supravieţuiască ameninţărilor.
8. Nu ai nevoie de un sistem echilibrat, ci de unul dinamic (mobil).
9. Trauma *explică* un anumit tip de comportament, nu îl scuză.
10. Trauma nu este o boală. E o rană – şi se poate vindeca.

ASA DA SI ASA NU

Asa da	Asa nu
Aminteste-ti că, deşi nu ştii de ce eşti lipsit de motivaţie sau leneş, asta nu înseamnă că mintea nu identifică *inconştient* pericolele.	Nu îţi spune că ai luat-o razna fără niciun motiv. Există întotdeauna un motiv, chiar dacă nu ştii care.
Adresează-ti vorbe de încurajare când eşti blocat. Aminteste-ti că mintea încearcă să te ajute, nu să îţi facă rău.	Nu te considera leneş sau lipsit de motivaţie. Fiziologia supravieţuirii/conservării este *inconştientă* şi *automată.*
Foloseste-te de simţuri (pipăit/gust/văz/auz/miros) când eşti blocat în faza activă sau de încetinire.	Nu încerca să găseşti o cale de a scăpa de reacţiile la traumă. Nu 1 poţi să te eliberezi de procesele fiziologice automate prin forţa gândurilor sau a cuvintelor.
întreabă-te ce te-ar putea ajuta să te simţi mai în siguranţă sau mai puţin ameninţat în acest moment.	Nu presupune că e ceva greşit la tine. Creierul face exact ce e conceput să facă.

SARCINI DE REZOLVAT IN CINCI MINUTE

1. Un antidot eficient pentru o reacţie la traumă este *să faci o alegere.* Gândeşte-te la zece mici alegeri pe care ai putea să le faci în următoarele cinci minute. Poate fi ceva simplu, precum ce haine să porţi, ce să mănânci, ce muzică să asculţi sau unde să te aşezi.

2. Transformă un răspuns copleşitor în fragmente digerabile de informaţie. Descriind problemele în cel mai detaliat mod posibil, îţi ajuţi creierul să continue căutarea soluţiilor şi să iasă din starea de supravieţuire. De exemplu, în loc să spui *Mă scufund,* notează pe hârtie aspectele specifice ale situaţiei în care te afli: *Weekendul acesta trebuie să-mi las copilul cu tatăl lui. Trebuie să îmi termin proiectul pentru muncă până marţi. Trebuie să plătesc factura la apă. Trebuie să merg la dentist pentru o carie.*

3. Improvizează o geantă wellness în stilul celei a lui Mary Poppins. Pune într-o geantă sau într-o cutie lucruri pe care să le miroşi, să le atingi, să le priveşti. (Este un excelent exerciţiu de făcut şi cu copiii.) Poţi să adaugi cărţi de colorat, carioci, jeleuri sărate, mingi şi alte jucării antistres, uleiuri esenţiale, poze cu animalele tale şi bileţele care să îţi reamintească faptul că reacţiile la traumă *există* şi că *nu* eşti nebun.

CAPITOLUL 4

Inteligenţa umbrei

De ce ai nevoie de pârţiie din tine pe care ie urăşti

„Toată lumea ştie că umbrele nu pot fi alungate”, a spus Skunk.

„Nici nu te poţi ascunde sau fugi de ele”, a adăugat Rabbit.

- Ann Tompert, *Nothing Sticks Like a Shadow*

îmi amintesc de ultima dată când am luat metamfetamină.

Luni întregi mi-am spus că nu am o problemă reală. în fond, dacă nu cumpăr şi nu îmi fac singură drogurile, cu siguranţă nu se pune la socoteală, nu? îmi era la îndemână să continui să neg – până la acel moment, luasem mereu droguri tari în compania altor oameni. îmi tot repetam că sunt o consumatoare ocazională, la petreceri, nu o dependentă. însă de data asta era diferit – eram singură într-o baie murdară, la cinci dimineaţa. Rămăşiţele egoului meu ardeau odată cu cristalele de metamfetamină din pipa de sticlă. în timp ce fumul alb se ridica din tubul lung, mi-am spus: *Cred că am o problemă.*

Aceea a fost clipa când mi-am întâlnit umbra.

Ce este „umbra"?

„Umbra” sună ca un film de Halloween sau ca o carte de groază, dar stai liniştit – nu e nimic înfricoşător sau mistic. în natură, umbra apare când lumina e obstrucţionată. Umbra psihică apare atunci când *capacitatea de conştientizare* este obstrucţionată. „Umbra” e o metaforă folosită pentru a descrie părţile din noi pe care ne este ruşine să le recunoaştem sau să le înfruntăm. Unii au o umbră creativă şi cred că trebuie întotdeauna să îsi exerseze simţul *practic.* Alţii au o umbră furioasă şi consideră că trebuie întotdeauna să fie *amabili.* Poate că te îngrijorează atât de mult că oamenii ar putea crede că eşti egoist, încât îţi neglijezi propriile nevoi şi dorinţe. Sau poate că îţi ascunzi talentele, pentru că îţi este frică de judecata şi de criticile celorlalţi.

Scriitorul Oii Anderson scrie în cartea sa *Shadow Life:* „Umbra ta însumează toate aspectele tale, «pozitive» şi «negative», negate şi ascunse sub masca pe care ai uitat că o porţi.” *Lucrul cu umbra* – doar un fel pompos de a spune „cum să fii sincer *cu* tine însuţi *în legătură cu* tine însuţi” – este miza acestui capitol. Când îţi identifici şi înţelegi umbra, împrietenindu-te cu ea, aceasta nu mai are nicio putere asupra acţiunilor tale. Psihiatrul elveţian Cari Jung a scris pe larg despre umbră: „Până ce inconştientul tău nu devine conştient, îţi va dirija viata şi îl vei numi destin.”

[5] [5]

De ce ai nevoie de umbră

Jung a scris de asemenea: „Ce consistenţă pot sâ am dacă nu las o umbră în urma mea? Trebuie să am şi o latură întunecată ca să exist pe deplin.” O viaţă trăită deplin cere să fii *întreg.* Dar cei mai mulţi dintre noi nu suntem învăţaţi să fim întregi. în schimb, suntem învăţaţi să ne separăm de orice gând, sentiment sau calitate care nu e acceptabilă în ochii societăţii. Copiii deprind de mici să împartă lumea în „oameni buni” şi „oameni răi” Suntem învăţaţi să preţuim mai mult virtutea decât plenitudinea. Jenna Maclaine scrie: „Sincer, întunericul este doar o parte din întreg, nici bună, nici rea, până când nu o faci tu să fie într-un fel sau altul.” Umbra ta este asemănătoare focului – poate să ofere căldură şi confort, dar şi să provoace durere şi distrugere. Umbra ta nu este nici bună, nici rea, până când nu acţionezi într-un anume fel. Să luăm exemplul lui Bruce Wayne din *Batman – începuturi* şi al lui Walter White din *Breaking Bad:*

Suntem învăţaţi sâ preţuim mai mult virtutea decât plenitudinea.

Bruce Wayne: Suferinţa provocată de asasinarea părinţilor trezeşte în el o sursă adâncă de furie. Mentorul său îl avertizează: „Furia îţi dă o mare putere, dar dacă o laşi, te va distruge.”— în loc să îşi nege sau să îşi

reprime sentimentele, Bruce alege să îşi creeze un alter ego (Batman), prin care să îşi canalizeze furia spre remedierea nedreptăţilor. Bruce Wayne spune în *Batman – începuturi:* „Nu cine sunt în adâncul meu mă defineşte..., ci ceea ce *fac.”* Bruce Wayne/Batman este un exemplu de *integrare a umbrei* – să fii conştient de latura ta întunecată. El este conştient de umbra lui, dar nu se lasă dominat de ea.

Walter White: Spre deosebire de cazul lui Bruce Wayne, care reuşeşte să îşi integreze umbra, Walter White din *Breaking Bad* ilustrează cealaltă versiune – scindarea umbrei. Walter White era încarnarea tipului „simpatic” – un profesor de chimie amabil, timid, cu voce blândă. Dar după ce e diagnosticat cu cancer, se lasă pradă umbrei lui. Corupt, devine capul unei reţele de droguri. Puterea şi corupţia şterg progresiv orice urmă din băiatul „bun” numit Walter White – care îşi schimbă până şi numele în Heisenberg.—

Bruce Wayne şi Walter White reprezintă două exemple extreme. Dar chiar dacă nu conduci un batmobile sau nu produci metamfetamină, în *fiecare* dintre noi există anumite părţi pe care le ţinem ascunse de noi înşine. O ilustrare mai puţin palpitantă a lucrului cu umbra se găseşte în *Diavolul se îmbracă de la Prada.*

Diavolul se îmbracă de la Prada: Visând

să devină scriitoare, protagonista Andy Sachs (care nu prea ştie să se îmbrace) le judecă şi le critică pe creatoarele de modă cu care lucrează – îndeosebi pe apriga şi nemiloasa ei şefă, Miranda Priestly. Andy nu e deloc conştientă de umbra ei, astfel încât ajunge să îşi sacrifice relaţiile personale şi profesionale. Renunţă la autenticitate în favoarea

>

siguranţei locului de muncă (şi a unui morman de haine făcute de un creator de modă). Până la sfârşitul filmului, Andy descoperă cu groază că nu e *mai bună* decât şefa ei – e exact la fel. Odată ce îsi înfruntă umbra, e liberă să facă alegeri în cunoştinţă de cauză. Andy se hotărăşte să părăsească lumea modei ca să urmeze cariera pe care şi- o doreşte.—

Fiecare poartă în el întregul spectru al potenţialului uman – binele, răul şi multe tâmpenii. Gândurile alea ciudate, care îti vin câteodată de nicăieri? Si eu le am. Margaret Atwood a scris: „Dacă am fi judecaţi pentru gândurile noastre, am fi toţi condamnaţi la spânzurare.” Eram atât de disperată să mă ascund de propriile gânduri, încât eram dispusă să renunţ la sănătatea mea mintală, la siguranţă şi integritate, numai ca să reusesc.

Care e problema când încerci să te ascunzi de propria umbră? Nu funcţionează.

Cum să îţi sporeşti inteligenţa umbrei

(SQ)

Prietena mea Kristen Asher-Kirk spune: „Când ne acceptăm în întregime, avem mai multă energie de oferit nouă şi celor pe care îi iubim.” Trebuie să faci un efort enorm ca să dai uitării lucrurile pe care le ştii. Imaginează-ţi că încerci să ţii o minge de plajă sub apă. Ai *putea* să foloseşti această energie ca să îţi urmezi visurile, să te bucuri de familie sau să investeşti în afacerea ta. Orice trăsătură pe care o ascunzi în umbră tinde să iasă la iveală pe căi ocolite în viaţa ta, sub forma simptomelor de tulburări psihice, a dificultăţii de a relaţiona cu ceilalţi sau a factorilor declanşatori inexplicabili. De fiecare dată când nu acţionezi autentic, puterea umbrei creşte. Filosoful francez Gilles Deleuze scrie: „Umbra scapă din corp ca un animal pe care l-am adăpostit.” Binecunoscuta criză a vârstei de mijloc este un exemplu clasic al acestui fenomen. Când nu-ti cunoşti aproape deloc propria umbră, tensiunea internă creşte şi în cele din urmă erupe.

Probabil că ai auzit de IQ (coeficient de inteligenţă) şi EQ (inteligenţă emoţională), dar, ca să ieşi din blocaj, trebuie să ai şi ceea ce am denumit SQ *(shadow intelligence,* inteligenţa umbrei). Oamenii care au un SQ mare îşi cunosc umbra în întregime. Sunt liberi să îsi urmeze visurile în loc să realizeze ce Gay Hendricks numeşte „limitare superioară” – tendinţa inconştientă de autosabotare când se

apropie de îndeplinirea obiectivelor.— Cu cât SQ-ul tău e mai mare, cu atât eşti mai capabil să îţi accepţi
imperfecţiunile *şi* să te bucuri de reuşite. Daniel Goleman, autorul cărţii *Inteligenţa emoţională,* propune următoarea ecuaţie:

> *IQ (coeficient de inteligenţă) + EQ (inteligenţă emoţională) = succes*

Ecuaţia lui Goleman este remarcabilă şi, în mare parte, corectă. Totuşi, o mulţime de oameni au succes, dar *continuă* să aibă o senzaţie de goliciune supărătoare. Succesul fără sentimentul de plenitudine este dezolant şi nesatisfacător. Piesa lipsă? Inteligenţa umbrei. Când o adaugi în ecuaţie, deodată obţii o formulă puternică pentru a scăpa de blocaj:

> *IQ + EQ + SQ (inteligenţa umbrei) = succes şi libertatea de a te bucura de el*

Un alt avantaj al lucrului cu umbra? Când încetezi să fugi de tine, obţii acces la comorile ascunse în umbra ta, precum creativitatea, energia şi hotărârea. În *întors pe dos,* film produs de Pixar, personajul Bucuria crede că Tristeţea este periculoasă şi distructivă. Bucuria se chinuie să o ţină pe Tristeţe departe de toţi şi de toate. Dar în cele din urmă, Bucuria învaţă valoarea fiecărei emoţii – şi Tristeţea
> î î >
salvează situaţia.

Chiar dacă Tristeţea este esenţială pentru

starea de bine (aşa cum a demonstrat personajul din *întors pe dos),* mulţi oameni continuă să îşi reprime gândurile şi stările dureroase. însă doar atunci când eşti dispus să explorezi ascunzişurile disconfortului te bucuri de proprietăţile vindecătoare ale umbrei tale. Dr. Connie Zweig şi dr. Steve Wolf, experţi în studiul umbrei, scriu: „Pe măsură ce fiecare strat de umbră e extras din întunecime, pe măsură ce fiecare frică este înfruntată... aurul îsi arată strălucirea.”

[5]

Trâsâtura umbrei	**Darul potenţial**
Ranchiuna	îti arată unde e nevoie să stabileşti limite
Procrastinarea	Te protejează de eventuale pericole
Invidia	Te direcţionează către propriile dorinţe
Bârfa	Dezvăluie nevoia ta de legături umane
Vina	Dovedeşte că nu eşti un sociopat

Fiecare parte din umbră îţi oferă daruri preţioase.

Ce sunt „pârţile" din umbră?

Cu toţii am trecut printr-o experienţă similară. O parte din tine ştie că ar trebui să mănânci legume şi să faci sport, dar mai este o parte, care pare să preia controlul şi în cele din urmă ajungi să înfuleci îngheţată în timp ce te uiţi la

un sezon întreg din *Law & Order: SVU* până la trei dimineaţa.

Cealaltă parte a ta? E o parte din umbră.

Fie că îţi place, fie că nu, ai şi părţi bune, *şi* părţi rele. Partea care te motivează să fii mai ambiţios *şi* partea responsabilă de procrastinare. Partea care simte empatie *şi* partea care judecă. Nu eşti ipocrit,

nici nebun – doar trăieşti într-o lume fizică şi psihică plină de contrarii. Sus şi jos. Noapte şi zi. Bucurie şi tristeţe. Boală şi sănătate. Awdhesh Singh scrie în *31 Ways to Happiness:* „Fericirea ta depinde de capacitatea de a echilibra contrariile, în loc să te agăţi de un singur adevăr, ignorându-le pe celelalte. Când eviţi ceva mult timp, după o vreme apare un gol în tine, care îţi poate perturba liniştea sufletească şi te poate face să suferi enorm.”

> *De acord, Britt. Tu îmi spui acum că am voie să îmi las umbra să iasă la suprafaţă şi să îşi facă de cap?*

Nu.

Soluţia nu este nici să îţi neglijezi părţile din umbră, nici să le permiţi să îşi facă de cap. Ci să dezvolţi o relaţie cu ea— şi să îi permiţi să se exprime – vom vedea cum să faci asta în secţiunea următoare. Când devii curios în legătură cu lumea ta interioară, îţi dai seama că adeseori acele părţi în tine pe care le urăşti cel mai mult se străduiesc cel mai tare să te

ajute.—

Cu toţii avem multiple personalităţi

Când le prezint pentru prima dată ideea părţilor multiple, aproape toţi pacienţii mei se panichează imediat şi întreabă: „Vrei să spui că sufăr de tulburare de personalitate multiplă?”

Nu.

Să ai multiple personalităţi *nu* e acelaşi lucru cu tulburarea de personalitate multiplă.— Orice sistem

complex conţine mai multe părţi. Pământul este o planetă unică, dar cuprinde numeroase suprafeţe de pământ, ape, animale şi tipuri de climă. Arborele este un organism unic care conţine numeroase crengi, scoarţă, frunze şi rădăcină. Corpul adăposteşte multiple organe, încheieturi şi muşchi. Psihicul tău seamănă întocmai: constituie un sistem complex, alcătuit din multiple părţi sau personalităţi. Majoritatea oamenilor îşi conştientizează, intuitiv, multiplicitatea. Walt Whitman a spus aşa: „Sunt vast, cuprind mulţimi în mine. – Gândeşte-te la discursul pe care îl auzi zilnic:

- „Ştiu că nu am de ce să îmi fac griji, dar o parte din mine o ia razna oricum.”
- „Mi-ar face foarte bine să iau câte o pauză de la muncă, dar o parte din mine nu mă lasă să o iau mai încet.”

- „îmi iubesc familia, dar o parte din mine se simte nemulţumită.”
- „Chiar îmi doresc să fac afacerea să meargă, dar pe de altă parte am probleme serioase de procrastinare.”

Din „perspectiva părţilor”, procrastinarea nu e un defect de caracter, ci un semn de *refuz interior.* Când anumite părţi simt durere, teamă sau tristeţe, e important să le dai ascultare, nu să le critici sau să le obligi să acţioneze.— Cea mai eficientă metodă de a lucra cu părţile (în opinia mea) este o abordare demonstrată ştiinţific numită terapia sistemelor familiale interne (IFS, de la Internai Family Systems).— Richard C. Schwartz, inventatorul IFS, scrie: „O parte nu este doar o stare emoţională temporară sau un tipar de gândire repetat. (...) E ca şi cum un individ conţine în el o societate de oameni, iar fiecare dintre ei e la o altă vârstă şi are diferite preocupări, abilităţi şi temperamente.”

Gândeşte-te la propriile părţi ca la o distribuţie de personaje. O parte din tine e un copil fricos, o alta e un adolescent ursuz, alta, un bebeluş înfometat, alta, un părinte care te critică şi tot aşa. Adesea, oricât te-ai strădui să ai grijă de tine, nu reuşeşti, pentru că nu ştii ce *parte* anume are nevoie de atenţie. Grija de sine chiar ar trebui să se numească *grija părţilor.* Un smoothie vegetal nu o să liniştească acea parte din tine care e un adolescent panicos. Un antrenament extenuant

la sală nu o să calmeze acea parte din tine care e un copil însingurat. Când reuşeşti să identifici care personaj din „distribuţie” are nevoie de atenţia ta, îţi este mai uşor să aplici soluţii eficiente. înainte să alegi o activitate pentru starea ta de bine, întreabă-te:

1. Am nevoie de ceva care să îmi activeze sistemul nervos?
2. Am nevoie de ceva care să îmi încetinească sistemul nervos?
3. Cât de bătrână se simte partea asta din mine?
4. Ce anume ar putea să ajute această parte să se simtă în siguranţă, mai în siguranţă sau mai puţin ameninţată de pericole?
5. Partea asta vrea timp pentru ea sau vrea să se apropie de alţi oameni?

Un comportament care se îngrijeşte de o anumită parte poate fi vătămător pentru o alta. — Dacă înveţi să îţi *conduci* părţile interioare, vei reuşi să le distingi cum trebuie.

Cine e la conducere?

Richard Schwartz compară sistemul tău interior cu o orchestră. O orchestră include mai mulţi muzicieni, secţiuni şi instrumente. Dacă muzicienii ar decide să se aşeze oriunde ar vrea ei şi să cânte ce ar avea chef, rezultatul nu ar fi decât o mare cacofonie. E nevoie de un

dirijor de orchestră pentru a transforma *zgomotul* în *muzică.* Schwartz scrie astfel: „Un bun dirijor ştie să aprecieze fiecare instrument la adevărata sa valoare, precum şi abilităţile oricărui muzician. în afară de asta, e atât de familiarizat cu teoria muzicală, încât simte momentul exact din concert în care o anumită secţiune trebuie să

continue, iar o alta să se oprească. [...] Acest tip de sistem e (la propriu) armonios. [...]. Aşadar, consider că în fiecare dintre noi există un dirijor priceput.”[5]

„Dirijorul priceput” este cunoscut după mai multe nume – Şinele Esenţial, Şinele Suprem, Sufletul, înţelepciunea interioară, natura iluminată a unui Buddha, conştiinţa hristică, Atman, *unus mundus,* Şinele Adevărat, ghidul interior, Sfântul Duh, liderul interior... şi lista continuă. IFS numeşte liderul interior Şinele. Numeste-l cum vrei – ideea e că este nevoie de un *leadership al sinelui* pentru a ţine sub control impulsurile din umbră şi pentru a scăpa de blocaj. Leadershipul sinelui înseamnă *să reacţionezi* la factorii stresanti în loc *să reacţionezi* la factorii declanşatori.

Obiectivul terapiei (sau al oricărui demers interior) nu este să te *schimbi,* ci să te *cunoşti,* pentru ca apoi să îţi dirijezi orchestra interioară cu pricepere şi compasiune. Te gândeşti deseori la compasiunea de sine ca la obiceiul de a spune lucruri „drăguţe” despre tine însuţi, dar adevărata compasiune de sine e mai mult decât atât. Este o căutare îndrăzneaţă

pentru a cunoaşte fiecare colţişor din lumea ta interioară. E o călătorie la capătul căreia te împrieteneşti cu *toate* părţile din tine însuţi. Adevărata compasiune de sine îţi cere să refuzi să abandonezi până şi cele mai întunecate părţi ale psihicului tău. Nu toate *comportamentele* sunt acceptabile, dar toate *părţile* sunt preţioase.

Aşa cum ai observat în capitolul 3, nu eşti nici leneş, nici lipsit de motivaţie – ai anumite *părţi* care consideră că cea mai bună cale prin care să te ajute este să reducă la minimum activitatea sistemului nervos. Aceste părţi pot să acţioneze printr-un comportament distructiv, dar ele în sine nu sunt rele – intenţia lor e să te protejeze de umbră. Când *părţile* tale se află la conducere, ai putea să simţi că o iei razna, că ai scăpat de sub control, rupt de toate, nehotărât şi copleşit. Când dirijorul tău interior – Şinele cu S mare – se află la conducere, ai deodată acces complet la ceea ce IFS numeşte cei opt C ai leadershipului sinelui.

CEI OPT C AI LEADERSHIPULUI SINELUI:

- Capacitatea de a avea încredere în tine însuti[5]
- Calmul
- Creativitatea
- Claritatea
- Curiozitatea
- Curajul
- Compasiunea

- Capacitatea de a stabili legături

Să începi să îţi cunoşti părţile poate într-adevăr să pară puţin ciudat la început. Clientul meu JD, în vârstă de 42 de ani, un lucrător la bursă cu o minte sclipitoare şi înclinaţie către autodistrugere—, mi-a mărturisit: „La început, munca mea cu umbra a fost chinuitoare. Am simtit că asta mă va face să îmi pierd minţile *şi mai mult.”* Pe parcursul demersului nostru, JD şi-a notat reflecţiile foarte elocvente în jurnalul său dedicat umbrei (pe care mi-a permis să le împărtăşesc):

> întâlnirea cu părţile din umbră a fost precum prima întâlnire cu un copil. Nu eram sigur cum aş putea să interacţionez cu ele şi nici ele nu erau sigure dacă ar trebui să interacţioneze cu mine. După ce am dobândit o anumită încredere în părţile mele, am înţeles ce sunt ele de fapt. Toate sunt eu, în diferite momente ale vieţii mele, şi toate
>
> şi-au format anumite păreri după felul în care au fost tratate de către cei din jur. Să am acces la momentele respective şi la omul care eram atunci îmi permite să mă înţeleg pe mine însumi – nu îmi mai sabotez munca, relaţiile şi celelalte aspecte ale vieţii. Acum am o strânsă legătură cu acele părţi din mine care nu ştiau să se exprime altfel decât distrugând lucruri în jur – „micuţii” mei au acum încredere să lase grijile în

seama mea.

Stiinta vorbirii cu sine însusi

Vorbim mereu cu noi înşine. Deseori, vorbirea cu noi înşine ne este ostilă şi nu ne e de niciun folos. Te- ai gândit vreodată: *Doamne, ce tâmpenie am făcut! De ce am zis asta?* Sau: *Sunt incredibil de leneş. Cum ar trebui să găsesc energia necesară pentru a curăţa azi garajul?* Vorbirea cu tine însuţi e ineficientă atunci când e critică şi te ţine blocat. Dacă îţi spui *Dar am* încercat *să-mi vorbesc ca să mă motivez, însă nu a funcţionat niciodată, iar apoi m-am simţit chiar mai rău,* înţeleg la ce te referi. Există un secret al vorbirii cu tine însuţi, prin care o faci să lucreze mai degrabă *pentru* tine decât *împotriva* ta. Eşti gata?

> Secretul unei vorbiri cu tine însuti eficiente este să transformi **monologul** interior într-**un dialog.**

Cum?

Felul în care poţi să îţi transformi monologul interior într-un dialog este folosindu-ţi numele (sau pronumele) atunci când vorbeşti cu tine însuţi. Cercetările indică faptul că trecerea în vorbirea cu tine însuţi de la persoana *întâi* (folosind cuvântul *eu)* la persoana a *treia* (folosindu-ţi numele sau pronumele) reprezintă un mod eficient de a-ţi schimba relaţia cu tine însuţi. De exemplu:

Persoana întâi: *„Sunt* copleşită de toate lucrurile pe care le am de făcut.”

Persoana a treia, folosind numele: *„Britt* e copleşită de toate lucrurile pe care le are de făcut.”

Persoana a treia, folosind pronumele: *„Ea* e copleşită de toate lucrurile pe care le are de făcut.”

Poţi, de asemenea, să vorbeşti cu părţile tale la persoana a doua, utilizând cuvântul *tu.* Când o să vorbeşti prima oară cu tine însuţi la persoana a doua sau a treia, probabil că o să te simţi ridicol şi jenat. De ce ar trebui să îţi pierzi timpul cu astfel de exerciţii? Viktor E. Frankl a scris: „între stimuli şi răspuns există o distanţă. în acea distanţă se găseşte puterea de a ne alege răspunsul. în răspuns se află dezvoltarea şi libertatea noastră.”— Existenta unei distanţe psihice între tine şi factorii de stres[5] scade probabilitatea să rămâi blocat.[5] Vorbirea cu tine însuţi la persoana a doua sau a treia ajută la crearea spaţiului psihic. Există chiar un termen tehnic pentru vorbirea cu sine însuşi la persoana a treia: *ileism.* Cercetările acordă credibilitate acestei practici.— Conform unui articol din *Scientific Reports:* „Descoperirile [recente] indică faptul că limbajul pe care [oamenii] îl folosesc pentru a se adresa propriului sine le influenţează capacitatea de autocontrol. Mai exact, utilizarea propriului nume pentru referirea la sine în timpul introspecţiei, în locul pronumelui *eu,* le creşte

capacitatea de a-şi controla gândurile, sentimentele şi comportamentul în timpul unei situaţii stresante.”

De ce funcţionează această practică? De obicei suntem mai amabili cu alti oameni decât cu noi înşine. Monologul interior la persoana la treia ne oferă spaţiul necesar pentru a manifesta faţă de noi înşine aceeaşi compasiune şi bunătate pe care le-am arăta-o altora. Avertisment: nu e suficient să ne schimbăm gândirea de la *eu* la *eileleleilvoi.* Multe persoane continuă să se critice folosind acest format. Pentru a maximiza eficacitatea vorbirii cu noi înşine la persoana a doua sau a treia va trebui să-i aplicăm dialogului interior principiile „parentingului sinelui”.

Ce este parentingul sinelui?

Parentingul sinelui înseamnă să le vorbeşti şi să ai grijă de părţile tale – de fiecare dintre ele – cu blândeţe şi compasiune. John Bradshaw, autorul cărţii *Homecoming,* a scris: „Când vei învăţa cum să te comporţi cu tine precum un părinte, nu vei mai încerca să îţi întregeşti trecutul transformându-i pe ceilalţi în părinţii tăi.” Atunci când cauţi în permanenţă validarea celorlalţi sau când te forţezi până la limita extenuării, „îi transformi pe ceilalţi în părinţii tăi”. Când lăsăm parentingul sinelui în grija altora, renunţăm la controlul asupra propriei vieţi. Fără parentingul sinelui, rămânem dependenţi de surse *exterioare* pentru

asigurarea bunăstării *interioare.*

Conceptele de parenting al sinelui şi de copil interior ar putea să sune siropos, dar aşa cum ai văzut anterior, o mulţime de studii ştiinţifice confirmă validitatea vorbirii empatice cu tine însuţi. (Dacă ideea părintelui şi a copilului interior nu te convinge, gândeşte-te la liderul interior ca la un antrenor şi înlocuieşte ideea de copil cu „jucător din echipa interioară”.) Până când nu reuşeşti să înlocuieşti nemilosul *critic* interior cu un *părinte* empatic, o să continui să te învârţi în cerc. La început, mulţi oameni opun rezistenţă ideii de parenting al sinelui. Am auzit mai mulţi pacienţi spunând: „Parentingul sinelui pare să fie retrăirea trecutului şi încercarea de a reclădi copilăria. Nu are niciun rost.”

De acord.

Parentingul sinelui nu are nimic de-a face cu copilăria sau cu învinuirea părinţilor. Ci înseamnă să *devii* un părinte pentru toate *părţile* tale – chiar şi pentru acelea care nu îţi plac. Asta include şi ceea ce e cunoscut drept ego.— Oamenii vorbesc deseori despre cum trebuie să îţi „ucizi” egoul. Dar egoul face parte din psihicul tău – nu e nevoie să îl ucizi.— Egoul este o parte importantă şi valoroasă a forului tău interior. Devine problematic doar în absenţa unui părinte sau a unui antrenor interior competent. Părinţii pricepuţi impun reguli şi limite. Ei ştiu cum să valideze sentimente, dar *şi* să stabilească limite.

Cum arată asta în practică?

Imaginează-ţi că ai avut o săptămână oribilă la locul de muncă şi, când ajungi acasă vineri seara, te îmbuibi până nu mai poţi. Apoi stai întins pe canapea, simţindu-te groaznic, cu o puternică stare
de greaţă. Ştii că nu are niciun sens să începi să te cerţi pe tine însuţi. Dacă ar fi fost eficientă, ruşinea ar fi avut efecte benefice până acum. Aşa că te hotărăşti să încerci o abordare empatică prin leadershipul sinelui:

> **în loc să îţi spui:** Nu sunt bun de nimic. Doamne, sunt sub orice critică. Nu-mi place faptul că nu pot să mă controlez în preajma mâncării. Ce e *în neregulă* cu mine?
>
> **încearcă să zici:** Bună, parte a mea căreia îi place să se îmbuibe! Ştiu că nu te simţi bine acum. Ştiu că doar încercai să mă ajuţi făcându -mă să mănânc toată mâncarea aia. Nu prea am avut grijă de tine săptămâna asta. Săptămâna viitoare mă voi asigura că vom mânca, în loc să sărim peste mese, şi că vom lua mai multe pauze.

Leadershipul sinelui îţi permite să iei o anumită distanţă psihică, să stabileşti o legătură cu părţile tale şi să îţi păstrezi mintea suficient de limpede încât să poţi identifica soluţii. Ca să reţii metoda, apelează la acronimul OFER.

- **Opreşte-te.** Aminteşte-ţi că ai mai multe părţi.

- **Fii conştient** de partea ta (sau părţile tale) salutând-o.

- **Elimină ruşinea** din acest proces – părţile tale încearcă doar să te ajute.
- **Recuperează** „bagheta dirijorului” şi fa-ţi un plan.

Dacă sună sentimental şi fără substanţă, un exemplu mai concret ar fi felul în care eu însămi am învătat (într-un sfârşit) să aplic parentingul sinelui părţilor mele afectate de dependenţe:

> **în loc să îmi spun:** Eşti o persoană groaznică.
>
> **Am învăţat să îmi spun astfel:** Bună, parte a mea afectată de dependenţe! Ştiu că te străduieşti din greu. Apreciez faptul că încerci să mă ajuţi. Voi fi sinceră cu tine – aceste alegeri vor avea anumite consecinţe, dar n-o să plec nicăieri. Nu eşti rea şi încă te iubesc.

Observă cum mi-am validat sentimentele fără să îmi scuz sau să îmi minimalizez comportamentul. Este *100%* posibil să îţi extinzi bunătatea către alte părţi din interiorul tău şi, în acelaşi timp, să menţii nişte limite, continuând să îţi asumi responsabilităţi pe plan personal.

Mulţi confunda compasiunea cu

permisivitatea, dar ele nu sunt acelaşi lucru.

Mulţi confundă compasiunea cu permisivitatea, dar ele nu sunt acelaşi lucru. Acestea fiind spuse, deşi este o parte importantă a procesului de vindecare, parentingul sinelui *nu* anulează nevoia de celălalt, de specialişti sau de medicaţie. Deseori nu avem acces la un părinte interior empatic decât *după* ce am dobândit anumite beneficii din alte resurse. Parentingul sinelui nu înlocuieşte terapia sau tratamentul medicamentos.

Gustări pentru părţile tale din umbră

Ai încercat vreodată să ignori un copil mic? De obicei nu se termină bine. Cu cât ignori mai mult un copil flămând sau foarte obosit, cu atât ţipă mai tare. Aşa cum ştie orice părinte, nu iei copiii cu tine la plimbare fără să ai la îndemână gustări. La fel se întâmplă şi în cazul părţilor tale din umbră. „Gustările” îţi oferă o metodă de a ţine sub control părţile tale din umbră care sunt flămânde, obosite şi gata să facă o criză.

Ce sunt aceste „gustări pentru părţile din umbră”? Sunt mici răsfăţuri pe care le acorzi conştient şi intenţionat şi prin care le permiţi părţilor tale distructive să facă, să gândească sau să aibă ceea ce vor. Pacienţilor cu care folosesc terapia prin joacă nu le este permis să

arunce cu jucării, dar au voie să spună orice vor – inclusiv cuvinte pe care în mod normal le considerăm vulgare. Când le dăm să mănânce câteva „bucăţele”, părţile din umbră se simt văzute şi auzite. Imediat ce se simt băgate în seamă, tind să se liniştească.— Acelaşi principiu e valabil şi pentru copii. Mulţi oameni se tem că, dacă aruncă până şi o privire către părţile lor din umbră – ca să nu mai vorbim de hrănirea lor –, umbra va prelua controlul cu totul. De fapt, e invers. Cu cât ignorăm mai mult părţile din noi care nu ne plac, cu atât ele opun mai multă rezistenţă şi ţipă mai tare. Aplecându-ne către părţile din umbră (cu limite), putem să le îmblânzim impulsurile distructive. Personajul Frică din *întors pe dos* a avut perfectă dreptate atunci când a sugerat că: „Ar trebui să încuiem uşa şi să răcnim acea insultă pe care o ştim. E una bună!”

Ce înseamnă mai exact o astfel de hrănire a părţilor din umbră? Exemplele de gustări pot să includă:—

- Să te uiţi la filme horror sau de război
- Să te joci cu mâncarea sau, chiar mai bine, să o zdrobeşti
- Să notezi în jurnal ceea ce ai vrea *cu adevărat* să-i spui cuiva (şi apoi să arzi foaia)
- Să stai în pijamale toată ziua
- Să îţi permiţi să nu faci duş
- Să mâzgăleşti sau să colorezi

- Să joci jocuri video în care trebuie să ucizi chestii
- Să nu răspunzi la telefon o zi întreagă
- Să îți dai voie să aduci la masa comună preparate vegetariene gata făcute, în loc să gătești tu însuți ceva
- Să laşi vasele murdare în chiuvetă

Cei mai mulţi dintre noi deja facem câteva dintre (sau toate) lucrurile de pe listă. Dar fiecare dintre aceste acţiuni e deseori însoţită de o doză crescută de dispreţ faţă de sine. Gustările pentru părţile din umbră sunt răsfăţuri oferite *conştient, intenţionat* şi chiar *cu bucurie.* Şi, exact ca cele adevărate, unele gustări pentru părţile din umbră sunt sărace în nutrienţi, în timp ce altele sunt mai bogate. O gustare săracă în nutrienţi poate să aibă „gust” bun pe moment, dar să prezinte consecinţe negative. Să răbufneşti în faţa soţului sau a soţiei, în loc să ţipi la şeful tău, ar fi o astfel de gustare. Una *bogată* în nutrienţi, în schimb, îţi hrăneşte părţile din umbră şi în acelaşi timp reduce consecinţele la minimum.

Care e cea mai sănătoasâ gustare pentru părţile din umbră?

Mintea sălăşluieşte în *creier,* iar *creierul* se află în *trup.* Deoarece trăieşti într-un corp fizic, cea mai hrănitoare gustare pentru părţile din umbră este *mişcarea fizică.* Tipul de mişcare la care mă refer nu e acelaşi lucru cu exerciţiile

fizice. Utilizarea mişcării cu rol de „gustare” nu are ca scop să arzi calorii sau să obţii un abdomen cu pătrăţele, ci este despre *mindfulness* şi *integrare corporală—.* Nu e nevoie să fii dansator profesionist pentru a te bucura de beneficiile mişcării. Atunci când îţi mişti corpul, impulsionezi respiraţia şi ritmul, ceea ce trimite semnale de siguranţă către creier.

îmi aduc aminte că mă uitam la sezonul 6 din *So You Think You Can Dance* fie amorţită de la analgezice, fie ameţită de la un medicament pentru

ADHD. Una dintre favoritele mele din emisiune era Kathryn McCormick, care în prezent lucrează ca dansatoare profesionistă şi instructoare, oferind de asemenea îndrumare în cadrul Neurosculpting Meditation. Ea este şi o susţinătoare a experienţei somatice. Pe pagina ei de internet, Kathryn scrie: „învăţ să îmi hrănesc toate părţile. învăţ să îmi accept vasta diversitate de emoţii şi senzaţii care le însoţesc. (...) Mă aflu într-o călătorie în care mă descopăr pe mine ca întreg, dincolo de tiparele, obiceiurile şi fricile mele.”

Când am întrebat-o despre mişcare ca mijloc de a lua legătura cu părţile din umbră, mi-a răspuns: „Pentru mine, dansul este forma supremă de a fi prezentă. îmi dezvăluie dorinţele şi nevoile aflate în subconştient. Uneori, ceea ce descopăr este extrem de neplăcut. Deşi s-ar putea să nu îmi placă felul

în care se simte senzaţia descoperită, am încredere că, făcând mişcare fizică, deţin un sistem de susţinere solid şi natural clădit în interiorul meu. Mişcarea de orice fel, fie că vorbim despre dans sau despre altă formă artistică, creează un spaţiu de siguranţă care ne oferă o cale de a ne explora, a exprima şi a transforma blocajele interioare.”

Stresul nu e doar în mintea ta, ci şi în corp.

Când reuşeşti „să îţi explorezi, să îţi exprimi şi să îţi transformi” materialul din umbră prin căi de exprimare creative, părţile din tine vor răspunde cu promptitudine. Când te simţi complet copleşit, furios sau anxios, aminteşte-ţi că stresul nu e doar în mintea ta, ci şi în corp. Să pui muzică şi să îţi laşi părţile să se mişte în voia lor este o metodă rentabilă (şi rapidă) de a ieşi din blocaj. încearcă să faci asta câte cinci minute pe zi şi vezi ce se întâmplă după o lună de practică regulată.

Concluzie

Poetul şi filosoful John O’Donohue a scris: „Fiecare demon interior deţine o binecuvântare valoroasă care te va vindeca şi te va elibera. Pentru a primi acest dar, trebuie să îţi laşi frica deoparte şi să îţi asumi riscul pierderii şi al schimbării pe care îl presupune orice

confruntare interioară.” Mintea poate să ajungă uneori în locuri înspăimântătoare şi periculoase, iar când se întâmplă asta, avem nevoie de alţi oameni care să ne ţină în siguranţă. Dar gândurile care ne întunecă peisajul minţii nu sunt rele. Ci sunt strigătele înfricoşate ale părţilor interioare. Refuzând să ne comportăm ca nişte părinţi faţă de copilul interior, ne este aproape imposibil să răzbim ca adulţi. Poţi să ai succes fără parentingul sinelui? Fără îndoială. Eşti liber să te bucuri de succesul tău? Discutabil.

Cu toţii avem gânduri din umbră care ne strâng în spate şi ne fac să ne spunem „Vai! N-am fost eu cel care a gândit asta”, dar gândurile nu sunt acelaşi lucru cu comportamentele. Nu e obligatoriu să gândeşti mereu pozitiv. Să cauţi bunătatea în dauna plenitudinii are un preţ. Singurul mijloc prin care poţi să fii mereu bun e să te separi de mintea ta sau să te minţi pe tine şi pe cei din jur. Orice tip de vindecare devine teren fertil pentru lipsa sincerităţii atunci când valorifică *atitudinea pozitivă* în defavoarea *autenticităţii.* O viaţă trăită deplin necesită curiozitate şi compasiune – nu negarea caracteristicilor tale omeneşti. în cartea pentru copii *Nothing Sticks Like a Shadow,* personajul Rabbit încearcă din răsputeri să scape de umbra lui, dar nimic nu funcţionează. în timp ce nemulţumirea lui Rabbit creşte, înţeleptul Raccoon îi sare în ajutor.

„încerc să scap de umbra mea”, a spus

Rabbit.

„De ce?” a întrebat Raccoon. „Umbrele sunt lucruri utile. Uneori îţi arată încotro te îndrepţi, iar alteori pe unde ai umblat.”

Umbra ta e o hartă care te poate conduce acasă la omul de care ai cea mai mare nevoie în această lume – tu însuti.

[5]

PUNCTE-CHEIE DE RETINUT

[J]

1. *Umbra* se referă la orice aspect din interiorul tău pe care îl ascunzi sau îl reprimi.
2. *Lucrul cu umbra* este procesul de a fi sincer *cu* tine însuţi, *în legătură cu* tine însuţi.
3. E necesar ca umbra ta să fie întreagă. Plenitudinea înseamnă lumină şi întuneric laolaltă.
4. Când te ascunzi de umbra ta, ea devine mai puternică şi se manifestă pe căi lăturalnice.
5. SQ-ul (inteligenţa umbrei) este o unitate de măsură a gradului de conştientizare a umbrei.
6. Fiecare parte din umbră vine cu daruri preţioase.
7. Personalitatea are mai multe laturi.
8. Când liderul tău interior e activ, îţi poţi controla până şi cele mai distructive şi contraproductive

comportamente.

9. Să vorbeşti cu tine însuţi la persoana a treia (folosindu-ţi numele sau pronumele) este mai eficient decât la persoana întâi.
10. Compasiunea nu e acelaşi lucru cu permisiunea.

ASA DA SI ASA NU

Asa da	Asa nu
Aminteste-ti că umbra ta este neutră până iei iniţiativa.	Nu te certa pentru *niciun* gând pe care îl ai. Gândurile nu devin bune sau rele decât atunci când acţionezi pe baza lor.
Aminteşte-ţi (frecvent) că orice sistem complex – inclusiv personalitatea ta – e alcătuit din mai multe părţi.	Nu te considera un ipocrit pentru că ai gânduri şi stări adverse. Părţi diferite au opinii diferite.
întreabă-te ce parte din sistemul tău are nevoie de îngrijire atunci când ţi se declanşează o anumită stare.	Nu încerca să ai grijă de o parte a ta abordând o atitudine tipică unui adult.
Vorbeşte cu tine însuti folosindu-ti numele sau pronumele.	Nu folosi afirmaţii la persoana întăi când vorbeşti cu tine însuti.

SARCINI DE REZOLVAT ÎN CINCI MINUTE

1. Alcătuieşte o listă cu „distribuţia” ta interioară. Notează cât de multe părţi poţi şi creează o listă a părţilor din distribuţie, cu vârsta lor şi o descriere a lucrurilor care le plac şi a celor care le displac.

2. Pune o melodie de trei-cinci minute (trage draperiile şi stinge lumina dacă te simţi ridicol) şi lasă-ţi părţile să se

mişte în voia lor.

3. Scrie o scrisoare *către* o parte a ta *de la* liderul sau şinele tău interior. Apoi scrie o scrisoare *de la* o parte a ta *către* liderul tău interior. Când redactezi scrisoarea
destinată părţii, foloseşte-ţi mâna cu care nu eşti învătat.

4. Fă o listă a gustărilor pentru părţile din umbră, pe care să o ai la îndemână atunci când părţile tale se simt flămânde.

CAPITOLUL 5

Cum sâ fii om

Trei cursuri intensive despre intimitate

> „E nevoie de doi oameni pentru a crea un tipar, dar numai de unul pentru a-l schimba.”—
>
> - Esther Perei, *Inteligenţa erotică*

După ce am îndurat un lung foc de artificii emoţionale într-o relaţie haotică şi obsesivă, până la urmă am suferit implozia. Ceea ce a început ca o poveste de dragoste ca desprinsă din basme s-a transformat într-un coşmar plin de secrete, minciuni şi violenţă conjugală. în calitate de psihoterapeut specializat în tratarea dependenţelor (cunoscută de regulă ca recuperare), după ce în sfârşit m-am prăbuşit cu totul/am rămas fără putere/am avut parte de o trezire spirituală, am fost îndeajuns de norocoasă încât să am acces la ajutor competent. Nu a contat că eram psihoterapeut şi că reuşisem să îi ajut pe *alţii* în vieţile lor personale. Problemele de ordin relaţional reprezintă dovada clară că suntem toţi la fel. Cu toţii trecem prin ele într-o anumită măsură. Deşi poate nu ai ajuns la nivelul de degradare pe care l-a atins relaţia mea, să ai inima frântă e o experienţă universală. Se pare că Maya

Angelou a spus: „Dragostea e ca un virus. I se poate întâmpla oricui şi oricând.” Aş adăuga că atunci când vine vorba despre boli relaţionale, nimeni nu are imunitate.

Vestea bună? Nu e nevoie de ani întregi de terapie (sau studii superioare în traumatologie) pentru a-ţi scoate relaţia din blocaj. Intimitatea şi încrederea devin posibile atunci când ai parte de oameni dispuşi să te ajute şi de informaţii clare. Dacă eşti copleşit de o grămadă de sfaturi, nu eşti singurul. Sfaturi ameţitoare şi contradictorii despre ce să faci şi ce să nu faci umplu milioane de cărţi, articole, podcasturi, bloguri şi reviste:

Opt trucuri prin care să îl înnebuneşti de dorinţă!

Nu e responsabilitatea TA să îl satisfaci pe EL. în schimb, fă aceste cinci lucruri!

Motivele pentru care spaţiul e important într-o relaţie!

Motivele pentru care prea mult spaţiu e toxic într-o relaţie.

Să îţi programezi partidele de sex îţi poate condimenta din nou căsnicia – fă-o!

Să îţi programezi partidele de sex elimină toată spontaneitatea din căsnicie – nu face asta!

Vai de capul meu! E de mirare că atât de multe relaţii se împotmolesc sau se sting încă din faşă? Deşi există nenumărate resurse dedicate problemelor care ţin de viaţa intimă, ai nevoie

numai de câteva informaţii esenţiale pentru a ieşi din blocaj. Acest capitol împarte şi organizează informaţiile de bază în trei cursuri intensive. Fiecare dintre ele este o sinteză a informaţiilor preluate din reviste academice, rezultate ale cercetărilor, autori consacraţi, propriile mele experienţe clinice, precum şi din practici psihoterapeutice dovedite ştiinţific. Dacă eşti cu adevărat în criză de timp, sari direct la secţiunea „Scuze *versus* revanşă”.

Cum să fii om – trei cursuri intensive despre intimitate

în primul curs intensiv (Limbajul pentru situaţiile de conflict), vei afla de ce conversaţiile tale deraiază şi vei descoperi o soluţie simplă. în cel de-al doilea curs (Limite), vei învăţa diferenţa dintre impunerea unei limite şi emiterea pretenţiilor. De ce contează asta? Deoarece diferenţa dintre cele două este cea dintre o simplă conversaţie de câteva minute şi o ceartă maraton care te epuizează. La final, al treilea curs (Scuze *versus* revanşă) îţi pune la dispoziţie o reţetă detaliată care să te ajute să repari un pas greşit într-o relaţie. Sper să nu îţi stric surpriza: aici *nu* sunt incluse cuvintele „îmi pare rău”.

Pare să fie mult de muncă? Este, cel puţin la început. Dacă eşti sceptic (sau pur şi simplu epuizat), s-ar putea să oftezi şi să zici: „Ei bine, ce rost are?” Răspunsul: e nevoie de mult mai multă muncă pentru a *evita* munca decât

pentru a *o face* propriu- zis. Aşa cum a spus Harville Hendrix, un psihoterapeut pentru cupluri faimos în întreaga lume şi autor al cărţii *Primeşte iubirea pe care o doreşti:* „Suntem prizonierii fricii de schimbare.

Cuplurile [...] ar prefera să divorţeze, să rupă unitatea familiei şi să împartă toate bunurile, în loc să dobândească un nou stil de a relationa.”—

J

Dar dacă partenerul meu nu e dispus să depună efort împreună cu mine?

E aproape imposibil să îi trezeşti voinţa unui partener căruia îi lipseşte cu desăvârşire voinţa. Imploratul, rugăminţile, ignorarea, ţipetele, evitarea, şantajul, ameninţarea – lista lucrurilor pe care *cu totii* le-am încercat e nesfârşită. Si totuşi, niciodată în istoria omenirii ţipatul *mai tare* nu a reuşit să facă pe cineva să ne asculte şi să ne înţeleagă *mai bine.* Te-ai putea întreba: „Dar dacă partenerul meu nu vrea să citească acele cărţi/să facă exerciţii/să meargă la terapie/[completează spaţiile libere]?”

Te înţeleg.

în loc să încerci să schimbi ceea ce face *partenerul,* poţi să hotărăşti în ce fel *reacţionezi* tu la ceea ce face el. Dacă partenerul nu e dornic să abordeze situaţia într-o manieră diferită, singurul tipar pe care îl poţi schimba

este starea relaţiei, şi *nu* felul în care vă raportaţi unul la celălalt. Dar ăsta e un cu totul alt subiect. Dacă partenerul e şi el sătul şi obosit de blocaj şi vrea cel puţin să *încerce* ceva nou, invită-l să ni se alăture la primul curs intensiv.

Cursul intensiv nr. 1: Limbajul pentru situaţiile de conflict

J

Există o zicală budistă faimoasă pe care o poţi aplica vieţii intime: „Durerea e inevitabilă, suferinţa e opţională.” Altfel spus, conflictul e inevitabil, dar *cearta* e opţională. *Limbajul pentru situaţiile de conflict* este un sistem de comunicare menit să creeze siguranţă pe parcursul conversaţiilor dificile. Aşa cum am aflat în capitolul 3, creierul blocat în starea de supravieţuire nu gândeşte limpede şi logic. Imediat ce creierul sesizează pericolul, mănuşile sunt scoase şi încep să curgă pumni. Pentru a păstra funcţia „creierului raţional” activă, avem nevoie de trucuri preventive în cazul în care amigdala încearcă să ne saboteze — (copleşească). în *Configuraţi pentru iubire,* dr. Stan Tatkin scrie: „Fii dedicat sentimentului de siguranţă şi de protecţie aşa cum le percepe partenerul tău, nu cum crezi tu că ar trebui să fie. Poate că partenerul tău nu vrea de la tine lucruri care te fac să te simţi sigur şi protejat. Datoria ta este să ştii ce contează pentru partenerul tău şi cum să-l faci să se simtă în

siguranţă şi ocrotit.”—

Ce exemple de limbaj pentru situaţii de conflict se pot da? Unii oameni preferă să vorbească noaptea târziu, iar alţii să facă asta dis-de-dimineată. Unii preferă să stea unul lângă celălalt în timpul conflictului, iar alţii au nevoie de mai mult spaţiu. Marile companii folosesc aceste strategii cu sfinţenie. Un director de resurse umane nu s-ar duce *niciodată* din senin la un angajat de-al său care stă la rând la Starbucks şi să îi strige furios: „Mereu eşti primul
care pleacă la cafea. Nu te gândeşti niciodată la nimeni. Si de ce întârzii mereu la şedinţele cu şefii? Te urăsc! O să te concediez! Dar nu părăsi firma. Noi chiar te iubim. însă nu ştiu cum ar putea asta să funcţioneze. Uită. Pur şi simplu uită ce-am zis.”

Nu sună ciudat (ca să nu mai spunem despre procesul care ar urma)? Şi totuşi, cam cât de des ne repezim la partener imediat ce intră pe uşă? Cât de des ridicăm tonul şi aruncăm vorbe pe care ne-am dori apoi să nu le fi spus? Cât de repede ajung certurile *voastre* de la discuţia despre un lucru la discuţia despre *toate* lucrurile?

în *Cele cinci limbaje ale iubirii,* dr. Gary Chapman scrie: „Cercetările recente au indicat faptul că oamenii obisnuiti ascultă în medie 17 secunde [5]
înainte să intervină şi să îşi intercaleze propriile idei.”— Asta înseamnă că, dacă nu ai spus ce aveai de spus în 17 secunde, atunci e

ghem, set şi meci. Şah- mat. Caz închis.

Rezultatele muncii dr. Chapman asupra limbajelor iubirii îi învaţă pe oameni să încerce să afle preferinţele partenerului, pentru a putea apoi să primească afecţiune din partea lui. Autorul identifică cinci tipologii distincte: cuvinte de aprobare, servicii, timp de calitate petrecut împreună, atingeri, respectiv cadouri. Dacă ştii limbajul iubirii folosit de partener, poţi să arăţi şi să obţii afecţiune mai uşor.

Dacă eşti ca cei mai mulţi oameni, nici nu poţi concepe să foloseşti un limbaj al iubirii atunci când nervometrul tău se activează. în *De ştiut înainte de căsătorie,* dr. Chapman scrie: „Oamenii nu se căsătoresc cu intenţia să divorţeze. Divorţul este

rezultatul lipsei de pregătire pentru căsătorie şi al eşecului de a învăţa deprinderile necesare pentru a lucra în echipă într-o relaţie intimă.”— Cu toate că exprimările tandre ale iubirii reprezintă un ideal frumos, se pare că sunt necesare mai întâi limbajele pentru *conflict.* Am identificat nu mai puţin de şase.

CELE ŞASE LIMBAJE PENTRU SITUAŢII DE CONFLICT

1. Distanţare socială	Starea de urgenţă din 2020 poate că s-a terminat dar o distanţă mai mică de doi metri încă poate fi periculoasă. Lasă mult spaţiu pentru mişcare în timpul conflictului şi acces facil către usă. Asta ajută creierul să nu se simtă ameninţat.
2. Limite temporale	în sah, asta s-ar numi amânare, la des pauză. Setează un cronometru. Când timpul expiră, nu relua conversaţia pentru cel puţin câteva ore (sau până a doua zi). Astfel, conversaţiile lungi se desfăşoară într-un ritm rezonabil.
3. Virtual versus fizic	Unii oameni (în special cei care supravieţuiesc abuzurilor) reacţionează puternic dacă se află în aceeaşi cameră în timpul unui conflict. Deşi certurile prin mesaje nu sunt recomandate, Zoom, FaceTime sau apelurile telefonice sunt metode perfect acceptabile de comunicare.
4. Ieşire de urgenţă	în lumea sadomasochismului, sunt utilizate „cuvinte de siguranţă" care să pună imediat capăt raportului sexual, în cazul în care cineva se simte ameninţat sau se răzgândeşte. Aceeaşi tehnică se poate aplica în cazul conversaţiilor dificile pentru a asigura deplinul consimţământ.
5. Scandal la masă	E aproape imposibil să ţipi şi să mănânci în acelaşi timp. Asta se întâmplă, pentru că, atunci când ne este declanşată alarma de „luptă, fugi sau încremeneşte", digestia devine imposibilă. Punându-vă de acord să purtaţi conversaţiile dificile în timpul mesei, apelaţi la mecanismele de supravieţuire ale creierului pentru a preveni escaladarea conflictului.

6. Localizare geografică	Luarea de decizii de ordin geografic de la început creşte siguranţa şi scade intensitatea conflictului. Certurile în maşină pot să devină în scurt timp periculoase, din moment ce nu există cale de ieşire. Staţi faţă în faţă, unul lângă celălalt, după ce aţi ales în mod conştient camera în care să purtaţi conversaţia şi locurile în care să vă aşezaţi... Astfel de decizii cresc în mod uimitor gradul de siguranţă.

Ce se întâmplă dacă limbajul tău pentru situaţii de conflict e diferit de cel al partenerului tău? În următoarea secţiune, vei adapta fiecare dintre cele şase limbaje în funcţie de relaţia ta, pe baza unui contract în caz de conflict.

Contracte în caz de conflict

Nu cumperi o casă fără să semnezi un contract. Nu angajezi un avocat fără un contract. Nu îţi faci abonament la sală fără un contract. Şi totuşi, după ce o căsătorie e încheiată, ideea unui contract al relaţiei nu mai este niciodată adusă în discuţie, decât dacă ajungi la divorţ. Filmele, televiziunea şi cultura de masă normalizează sau chiar romantează conflictele. Credem eronat că acestea nu necesită un ghid, instrucţiuni sau reguli.

Din contră.

Un *contract în caz de conflict* este un document în care sunt specificate clar regulile pentru o luptă cinstită. Nu te-ai aştepta ca Tom Brady să plece de pe teren la mijlocul meciului, să îşi încrucişeze mâinile pe piept şi să mormăie: „Sunt prea nervos ca să mai joc.”

Diferenţa dintre un meci de fotbal şi o încăierare într-un bar este existenţa unui teren, a unor reguli şi a limitelor de timp. Nici chiar cei mai duri luptători de box nu intră în ring fără ca în prealabil să se pună de acord asupra unui cod de conduită. Lumea sportului e foarte fermă în eforturile ei de a menţine siguranţa într-o situaţie cu intensitate crescută. Şi totuşi, începem să ne certăm cu oamenii dragi fără să avem măcar minimul grad de consideraţie prezent în lumea sportivă. Denise şi Bryan, un cuplu de succes pe plan profesional, sunt un exemplu perfect pentru felul în care lipsa unei strategii duce în foarte scurt timp la adevărate explozii.

Denise, în vârstă de 47 de ani, o femeie plină de energie şi entuziasm, şi Bryan, un bărbat de 51 de ani care aleargă 10 kilometri pe zi şi visează să deţină mai multe afaceri, sunt coproprietarii unui foarte popular centru spa pentru câini. Denise şi Bryan sunt definiţia cuplului de succes. Postările lor pe Facebook, concepute strategic, arată nenumărate poze cu adolescenţi fericiţi, case decorate perfect după standardele Pinterest şi vacanţe extravagante în familie. Nu a durat mult până să observ haosul din spatele cortinei. Au dat buzna în biroul meu şi atunci a început meciul. Ea l-a acuzat pe el. El a ridicat vocea la ea. Ea i-a aruncat câteva înjurături. El s-a făcut negru la faţă şi a strâns atât de tare de canapea, încât pielea aproape că a început să se rupă. M-am ridicat de pe scaun şi le-am spus că, din păcate,

şedinţa trebuie să se încheie imediat, pentru că asta e o risipă atât a banilor *lor,* cât şi a timpului *meu.* Reduşi la tăcere, cei doi adulţi extrem de puternici au luat deodată expresii de copii inocenţi. Pe măsură ce reacţiile lor la traumă (adică alarmele interioare) se domoleau, le revenea şi capacitatea de a purta discuţii raţionale. Pentru a putea cel puţin să se *apropie* de o soluţie, Bryan şi Denise aveau nevoie ca mai întâi să întocmească un contract al conflictului.

Ce este un contract al conflictului?

Este un document scris pe care tu şi partenerul tău/partenerii tăi îl concepeţi şi îl semnaţi *înainte* ca avalanşa să se prăvălească peste relaţie. Ca în orice rivalitate sportivă, felul în care te asiguri că luptaţi fără lovituri sub centură este creând mai întâi un manual de reguli pentru modalitatea *adresării.* Dacă reuşeşti să stabileşti acest aspect, poţi să treci apoi mai departe către cine a făcut ce şi cui. în cartea sa *Comunicarea nonviolentă – un limbaj al vieţii,* Marshall Rosenberg spune: „Suntem periculoşi când nu ne conştientizăm responsabilitatea pentru felul în care ne comportăm, gândim şi simţim.”— Redactarea unui contract al conflictului te ajută să rămâi lucid, astfel încât să nu ajungi să spui cuvinte pe care apoi le vei regreta.

Când ai la dispoziţie suficient spaţiu emoţional în care să respiri, să gândeşti şi să alegi, poţi să treci cu uşurinţă peste tiparele îndelungate ale blocajului. La primul semn de

conflict, scoate contractul şi verifică termenii şi condiţiile discuţiei. Dacă nu poţi sau nu vrei să îl respecţi, retrage-te. Vei fi surprins de cât de eficientă este această tehnică în prevenirea izbucnirilor majore.

Există unele dezbateri în lumea academică cu privire la eficienţa contractelor în relaţii. Unii experţi sunt în favoarea lor, în timp ce alţii ne avertizează să nu le folosim. Totuşi, aceste dezacorduri fac referire la contracte pentru conversaţiile ce ţin de frecvenţa sexului, împărţirea sarcinilor casnice, vizitele la socri, programarea ieşirilor în oraş şi criteriile de oferire a cadourilor. De cealaltă parte, acest curs intensiv te încurajează să te concentrezi strict pe negocierile din situaţiile de conflict.

Cercetările confirmă faptul că atunci când ne înfuriem, creierul încetează să mai fie raţional şi devine iraţional. Partenerii care se iubesc se

[3]

metamorfozează în inamici ostili atunci când creierele lor gândesc iraţional. Odată ce creierul raţional nu mai este activ, nu are niciun sens să încercăm să purtăm discuţii aşezate. Fără un acord predeterminat, probabilitatea că ne vom agăţa de vechile obiceiuri este foarte mare. Contractul în caz de conflict dintre Denise şi Bryan a arătat în felul următor:

ACEST CONTRACT, AGREAT DE CĂTRE DENISE SI BRYAN, NUMIŢI DE ACUM ÎNAINTE DREPT

[3] [7] [3]

CUPLUL, INTRĂ ÎN VIGOARE ÎNCEPÂND DE ASTĂZI, 4 APRILIE. CUPLUL SE PUNE DE ACORD ASUPRA URMĂTOARELOR TERMENE SI ₃ CONDIŢII ALE CONFLICTELOR:

- CUPLUL consimte că orice dezacord va fi programat prin intermediul invitaţiilor pe Outlook meetings.
- CUPLUL consimte că discuţiile referitoare

  ₃

  la dezacorduri nu vor avea loc în cele 24 de ore aferente unei sărbători/vacanţe/unui eveniment important.
- CUPLUL consimte ca discuţiile să alterneze între Zoom şi formatul fizic.
- CUPLUL consimte ca discuţiile să aibă loc în sufragerie, Denise fiind aşezată pe fotoliul gri, iar Bryan pe taburet. Ambele părţi sunt de acord să păstreze cel puţin trei metri distanţă pe tot parcursul discuţiei.
- CUPLUL consimte că orice dispută poate să aibă loc numai dacă TOŢI copiii sunt plecaţi de acasă.
- CUPLUL consimte ca certurile care ating limita de 30 de minute să fie puse pe pauză timp de o oră. Dacă cearta nu este soluţionată după 60 de minute, atunci ambele părţi consimt să reia discuţia după o pauză de 24 de ore.
- CUPLUL consimte ca, dacă una dintre

> părţi (sau ambele) nu doreşte să adere la termenii contractului, el/ea va fi imediat de acord să încheie discuţia şi să încerce din nou peste 24 de ore.

Sună ridicol? Utilizarea unui contract în caz de conflict cu siguranţă sună stângaci şi ciudat. Redactarea unui astfel de contract necesită de la început timp şi efort, dar profitul este unul semnificativ. în *Cele şapte deprinderi ale persoanelor eficace,* autorul Stephen Covey ne învaţă cum să deosebim ceea ce e *important* de ceea ce e *urgent.* în acest caz, ceea ce e important este crearea unei *structuri* a dezacordului, înainte de a ne arunca în *conţinutul* acestuia, indiferent cât de urgent ar fi.

E bine să ştii cum să te *comporţi* într-un conflict. E şi mai bine să ştii cum să *reduci* amploarea unui conflict. în schimb, cel mai bine este să ştii cum să *previi* un conflict. Robert Prost a spus că „Gardurile bune fac vecini buni”. Ideea lui se aplică şi în viaţă intimă. Planurile bune fac parteneri buni. într-o relaţie sănătoasă, îţi cunoşti propriile limite şi le respecţi pe ale partenerului. Asta necesită o excelentă înţelegere a conceptului de limită, despre care vom discuta imediat, în cursul intensiv nr. 2.

Cursul intensiv nr. 2: Limitele

Ce este o limită? Este o frontieră fizică sau

imaginară care separă două sau mai multe lucruri. Malul oceanului este o limită între apă şi uscat. Pielea este o limită între lumea exterioară şi lumea interioară, formată din organe, celule şi ţesuturi. Un perete este o limită ce separă camerele. Limitele marchează graniţa dintre toleranţă şi disponibilitate. Sentimentul de nemulţumire, cel de ciudă şi cel de subestimare sunt toate dovezi clare ale unor probleme de stabilire a limitelor.

Autori din varii domenii şi cu diferite orientări spirituale au cu toţii aceeaşi părere despre limite:

- „Acei oameni din viaţa noastră care ne respectă graniţele vor preţui dorinţele, opiniile şi independenţa noastră. Cei care nu ne respectă graniţele ne dau de înţeles că nu preţuiesc nu-ul nostru. Acestora din urmă nu le place decât *da-ul* nostru, supunerea noastră. – Dr. Henry Cloud, dr. John Townsend, *Graniţe în relaţii. Când să spui DA, când să spui NU, pentru a prelua controlul asupra vieţii tale* (carte motivaţională creştină bazată pe *Biblie)*
- „înainte să intri într-o cameră plină de oameni, stabileşte-ţi ca obiectiv să îţi conservi energia şi să creezi limite sănătoase.” Gábriellé Bernstein, autoare de cărţi motivaţionale şi spirituale, printre care şi *Universul te*

susţine.

- „E nevoie de mult curaj pentru a stabili limitele potrivite, [...] dar scopul este să faci comunicarea mai clară.” Perna Chödrön, autoare şi călugăriţă budistă
- „Când eşuăm în stabilirea limitelor şi apoi îi considerăm pe ceilalţi vinovaţi, ne simţim folosiţi şi nedreptăţiţi.” Dr. Brené Brown, cercetătoare şi autoare a cinci bestsellere *New York Times*
- „O limită sănătoasă creează vulnerabilitate controlată.” Pia Mellody, medic la Meadows of Wickenburg, Arizona, şi expertă în recuperare
- „«Nu» e o propoziţie în sine.” Anne Lamott, eseistă şi scriitoare

Limitele îi ajută pe parteneri să îşi controleze aşteptările. De ce este asta important? Diferenţa dintre aşteptări şi realitate este locul unde ia naştere ranchiuna. Există multe tipuri de limite (sexuale, financiare, fizice, emoţionale, conversaţionale etc.), dar în acest curs intensiv ne vom concentra pe primul lucru de care ai nevoie pentru a-ţi scoate relaţia din blocaj: limitele comportamentale.

Limitele comportamentale

Cea mai neadevărată preconcepţie referitoare la limite este că ar fi nevoie ca *altcineva* să fie de acord cu tine atunci când le stabileşti. E

complet greşit. Limitele nu au legătură cu constrângerea celorlalţi. Oamenii au deseori impresia că stabilesc o limită, când de fapt ei doar emit anumite pretenţii. Dacă îţi spui: „Tot continuă să îmi încalce limitele”, ceea ce probabil vrei să zici este: „Nu au făcut ce am vrut eu să facă!” Diferenţa dintre limită şi cerere, asa cum poate îţi aminteşti din capitolul anterior, este cea dintre o conversaţie de scurtă durată şi o ceartă

maraton. O *cerere* este atunci când rogi pe cineva să facă ceva anume. Puterea de a accepta sau a refuza aparţine celui căruia îi adresezi cererea. Scena e astfel deschisă pentru dezbateri şi conflicte. O *limită* este o alegere pe care o faci *tu* ca reacţie la comportamentul *altcuiva.* Discuţiile nu îsi au locul. Limitele nu au *niciodată* nevoie de părerea sau de aprobarea altei persoane.

De exemplu, să zicem că încerci să stabileşti o limită în faţa soţiei tale, astfel încât să mergeţi la aeroport cu două ore înaintea decolării. Ei îi place să facă asta pe ultima sută de metri, dar tu nu poţi să suferi să fii grăbit. Să o rogi să plecaţi mai devreme reprezintă o cerere. O limită ar însemna să îi zici: „Dacă alegi să nu plecăm la timp către aeroport, atunci voi chema un Uber mai devreme şi ne vom întâlni acolo.” Limitele se referă doar la *tine* şi la alegerile *tale* şi nu depind niciodată de unii care ar vrea să faci ce vor ei. Să informezi pe cineva că, dacă face alegerea X, tu vei face alegerea Y înseamnă să stabileşti o limită.

Cereri	Limite comportamentale
„Chiar prefer să mă suni să mă anunţi că întârzii."	„Dacă alegi să nu îmi spui atunci când ajungi acasă, voi alege să nu mai gătesc o porţie în plus."
„Chiar nu îmi place când bei trei sticle de vin seara. Te rog încetează cu asta."	„Dacă alegi sâ bei mai mult de o sticlă de vin seara, voi alege să dorm în altă cameră."
„Mă frustrează atunci când faci planuri pe ultima sută de metri. Chiar vreau să mă anunţi mai din timp."	„Am nevoie să fiu informată cu trei zile înainte despre planurile tale. Dacă alegi să nu îmi laşi suficient timp ca să mă organizez, atunci voi alege să zic nu."
„Prietenul tău Kevin e un idiot. Nu vreau să fiu în aceeaşi cameră cu el."	„Respect faptul că tu şi Kevin sunteţi prieteni. Dacă alegi să îl inviţi la petrecere, eu voi alege să nu merg."

„Stai o secundă!” ai putea spune. „Astea seamănă foarte mult a ultimatumuri!”

Nimănui nu îi plac ultimatumurile. Cea mai mare diferenţă dintre o limită şi un ultimatum este *intenţia.*

Limitele sunt doar despre tine şi alegerile tale.

Ultimatumurile se referă la putere, control şi *dominaţie* în relaţie. Limitele au în vedere siguranţa, spaţiul şi *conservarea* relaţiei. Ultimatumurile sună astfel: „Dacă nu faci sex cu mine de cinci ori pe săptămână, o să te

înşel.” O modalitate bună de a le

deosebi este să te întrebi dacă intenţia ta este să fii[5] prezent şi stăpân pe *mintea ta* sau să-i impui *partenerului* anumite schimbări de comportament.

Dacă cineva te ameninţă, ţipă, se pune în calea ta sau te împiedică în orice fel să-ti stabileşti şi să-ti impui limitele, asta nu înseamnă că ele sunt încălcate – asta se numeşte abuz. Abuzul nu reprezintă miza acestui capitol, dar voi spune pe scurt că nu este o problemă relaţională. Nici o problemă de comunicare. Singurul om responsabil de abuz este cel care îl comite, punct. Cele mai multe sfaturi privitoare la relaţii *nu* se aplică şi la situaţiile de maltratare, iar terapia de cuplu nu e aproape *niciodată* recomandată dacă unul dintre parteneri este abuziv.

Până să începi să te îngrijorezi că relaţia ta ar fi una de abuz, aminteşte-ţi că până şi cele mai sănătoase relaţii au momentele lor mai puţin bune. O răbufnire mai urâtă din când în când nu înseamnă neapărat că relaţia e toxică. Dacă tu şi partenerul/partenerii tăi sunteţi gata să vă recunoaşteţi greşelile şi să o luaţi de la capăt (vezi cursul intensiv nr. 3), atunci nu aveţi motive să vă panicaţi. Cu cât exersezi mai mult stabilirea limitelor *înainte* ca oala să dea în foc, cu atât mai repede vei ieşi din momentele tensionate ale relaţiei fără să te

3

frigi. în *Terapia relaţiilor,* expertul în relaţii John Gottman scrie: „Conectarea nu este magie. Ca orice altă aptitudine, poate fi exersată, învăţată şi stăpânită.”

Atentie! Ştii acea senzaţie de febră musculară când începi pentru prima dată un program de antrenament fizic? Totul te doare, nimic nu pare

natural şi trebuie să îti aminteşti mereu că o decizie

bună nu duce peste noapte la un rezultat pozitiv. Da, senzaţia *aia.* La fel e şi cu limitele. Stabilirea lor îti

provoacă o senzaţie groaznică prima dată, dar fa-o oricum. Să înveţi să stabileşti limite e ca şi cum ai

încerca să îţi dezvolţi musculatura. Nu te poţi aştepta să faci 20 de tracţiuni fără să te antrenezi în prealabil. Nu fi dur cu tine însuti. Dacă nu eşti obişnuit să

priveşti limitele drept o strategie pentru grija de sine, creierul probabil va confunda această *grijă* cu *egoismul.*

Fiecare începător în stabilirea limitelor se simte rău şi egoist pentru o scurtă perioadă. Să te *simţi* astfel nu e acelaşi lucru cu *a fi* rău şi egoist. Oamenii *egoişti* îşi reprimă afecţiunea şi grija. Teama ta că ai putea fi egoist e o dovadă că e foarte improbabil *să fii* într-adevăr asa. Limitele înseamnă crearea unor

spaţii pe perioade limitate. Obiectivul lor este

să păstrezi o senzaţie de siguranţă şi de calm, astfel încât să poţi să reiei conversaţia în cea mai bună formă. Si atunci când lucrurile deraiază (ceea ce fără îndoială se va întâmpla) şi o dai în bară (aşa cum facem toţi din când în când), îndreptarea situaţiei devine mult mai uşoară dacă te revanşezi în loc să îti ceri *scuze.*[5] Cursul intensiv nr. 3[5] explică diferenţa dintre cele două şi de ce este aceasta importantă.[5]

Cursul intensiv nr. 3: Scuze *versus* revanşă

Scopul unei scuze este să recunoşti că ai rănit sentimentele cuiva, să-ţi exprimi regretul pentru o greşeală sau o neînţelegere şi să propui un plan pentru a evita o situaţie similară. Şi totuşi, expresia „îmi cer scuze” nu acoperă *niciunul* dintre scopuri, în dicţionarul explicativ englez Merriam-Webster, definiţia sintagmei „a-ţi cere scuze” e „a simţi regret”. Hm... regret în legătură cu ce? Cu faptul că ai fost prins? Regret din cauză că deodată eşti nevoit să porţi o conversaţie îndelungată şi intensă? „îmi cer scuze” e în cel mai bun caz doar o expresie lipsită de substanţă şi devine rapid toxică dacă intervine şi cuvântul *dacă.* Alăturarea celor două cuvinte este cel mai bun preambul pentru un comportament lipsit de omenie.

- îmi cer scuze DACĂ te-ai simţit prost.
- îmi cer scuze DACĂ ai înţeles lucrurile greşit.
- îmi cer scuze DACĂ nu îţi place ceea ce am făcut.
- îmi cer scuze DACĂ te-ai enervat.
- îmi cer scuze DACĂ...

Te-au făcut vreodată aceste fraze să *te* simţi înţeles, văzut, validat şi în siguranţă în relaţia ta?

Nici pe mine.

în locul scuzelor, *revanşa* este cea mai rapidă cale de a scăpa de blocaj într-o relaţie. Să te revanşezi reprezintă un concept din cadrul programului celor 12 paşi pentru recuperare de pe urma unei dependenţe. Cu toate că nu sunt de acord cu câteva dintre practicile acestui program, sunt perfect de acord cu principiul revanşei în dauna scuzelor. Se recomandă să te revanşezi indiferent dacă ai sau nu o dependenţă. Reprezentanţi ai Hazelden Betty Ford

Foundation, una dintre primele organizaţii dedicate recuperării în urma dependenţelor, afirmă: „Gândeşte-te la revanşă ca la o acţiune pe care o realizezi ca să îti demonstrezi noul stil de viată [...], pe când scuzele sunt de fapt doar cuvinte. Când te revanşezi, îti recunoşti şi îti aliniezi valorile cu

acţiunile, recunoscându-ţi greşelile şi apoi trăind pe baza principiilor tale.” Scuzele nu

îndeplinesc obiectivele recunoaşterii şi alinierii. Expresia „îmi cer scuze” e deseori lipsită de sens. Totuşi, suntem învâţaţi de mici ca, atunci când greşim cuiva, să îi spunem „îmi cer scuze”.

Să îţi ceri scuze funcţionează atunci când calci pe cineva pe picior sau când uiţi să umpli din nou cu apă aparatul de cafea. Scuzele sunt foarte bune în cazul greşelilor obişnuite sau ca simplă curtoazie. Rănile mai adânci provocate celuilalt într-o relaţie necesită ceva mai semnificativ decât scuzele, ceea ce ne aduce la subiectul *revanşei.* Actele de revanşă cauterizează rănile. Eu apelez la o metodă pe care o numesc „Cei patru F”. Vei observa că lipsesc cu desăvârşire cuvintele „îmi cer scuze”. Aplicarea acestei tehnici te scuteşte de ore întregi de terapie şi îţi economiseşte o mulţime de bani. Respectarea reţetei scade *drastic* nevoia de conversaţii lungi şi repetitive.

CUM SĂ TE REVANŞEZI. CEI PATRU F

1	FII SINCER în privinţa faptelor tale. („Recunosc că am făcut/că nu am făcut.")
2	FII ATENT LA efectul comportamentului tău asupra celui de lângă tine. („îmi imaginez cum te-ai simţit...")
3	FĂ UN PLAN, astfel încât să nu repeţi acelaşi comportament. („în viitor voi preîntâmpina asta prin..,")
4	FII DISPUS să îl asculţi pe celălalt dacă simte nevoia să îţi împărtăşească şi altceva despre comportamentul tău. („Mai e ceva ce ai vrea să ştiu legat de felul în care te-a afectat asta? Sunt gata să te ascult.")

Cum arată asta în practică? Să presupunem că Esa este o contabilă pentru care se apropie un deadline foarte important. Cu câteva zile în urmă, soţia ei, Davey, a promis că va supraveghea copiii sâmbătă, astfel încât Esa să poată lucra. Soseşte dimineaţa zilei de sâmbătă. Davey merge până la magazin şi pierde noţiunea timpului, iar ziua Esei e repede acaparată de hrănirea, curăţarea şi procurarea de distracţii pentru cei doi copii agitaţi. O metodă simplă prin care Davey să-şi ceară scuze ar fi să spună: „îmi cer scuze că am întârziat.” O metodă toxică ar fi să zică: „Ei bine, şi eu am avut treabă. îmi pare rău dacă ţi-ai depăşit deadline-ul, dar asta este.”

Nici metoda simplă, nici cea toxică nu arată empatie. Rămâi suficient de mult într-o relaţie şi cel mai probabil ţi se vor spune ambele şi le vei zice şi tu la rândul tău. înainte să aflu aceste informaţii, scuzele mele erau mai degrabă nişte eforturi răsuflate de evitare a vinovăţiei, în loc să încerc cu adevărat să îmi îndrept greşeala. Ştii la ce mă refer?

Dacă s-ar fi revanşat faţă de Esa, în loc să îşi ceară scuze, Davey ar fi spus următoarele:

1. Am pierdut cu totul noţiunea timpului şi nu mi-am respectat promisiunea de a avea grijă de copii. **(FII SINCER)**
2. îmi imaginez că eşti nervoasă, confuză, trădată şi speriată din cauză că ţi-ai depăşit deadline-ul. **(FII ATENT)**
3. Pe viitor nu voi mai încerca să îmi

rezolv treburile atunci când mă angajez să fac ceva pentru tine. **(FĂ UN PLAN)**

4. E ceva ce ai vrea să ştiu legat de felul în care ai fost afectată? Sunt gata să ascult. **(FII DISPUS** să asculţi)

Utilizând Cei patru F, îndeplineşti mai multe obiective:

- îi confirmi partenerului că nu şi-a pierdut minţile – motivul supărării sale îl reprezintă acţiunile *tale.*
- Dacă foloseşti o afirmaţie empatică, partenerul se va simţi văzut şi auzit. Asta creează o punte către vindecare şi remediere. De asemenea, scade activitatea cerebrală limbică (emoţională) şi favorizează comunicarea logică şi raţională.
- Devii responsabil de întocmirea unui plan astfel încât problema să nu se repete.
- Partenerul se poate simţi în siguranţă, pentru că acum ştie că ai un plan de prevenire a problemei.
- Să fii dispus să asculţi cu adevărat împiedică dezvoltarea resentimentelor şi creează o oportunitate pentru intimitate şi remediere.

Cum rămâne cu situaţiile în care conflictul e

cauzat [3]
de o neînţelegere? Cei patru F funcţionează perfect în acest caz, deoarece nu implică autoflagelarea sau recunoaşterea greşelii. Să revenim la Davey şi Esa. De data aceasta, să ne imaginăm că Davey *nu* s-a angajat să aibă grijă de copii şi *nu ştia* despre deadline-ul Esei. Davey a mers la magazin sâmbătă dimineaţă şi a revenit după-amiază, iar Esa a depăşit deadline-ul. Tehnic, Davey nu a făcut nimic „greşit”, dar în calitate de parteneră iubitoare, vrea totuşi să o susţină emoţional pe Esa. în acest caz, Davey ar putea să folosească cei patru F astfel:

1. Decizia mea să merg să îmi rezolv treburile te-a făcut să îţi ratezi deadline-ul. *(FII SINCER: Observi că Davey oferă informaţii obiective. Ea descrie impactul pe care acţiunile ei l-au avut asupra Esei. Nu îşi cere scuze şi nici nu îşi asumă povara vinei.)*

2. îmi imaginez că trebuie să fi fost dezamăgită şi speriată din cauză că ţi-ai depăşit deadline-ul. *(FII ATENT: Indiferent de intenţiile noastre, acest pas ne permite să vedem felul în care acţiunile noastre i-au afectat pe ceilalţi. Prin afirmaţii empatice, nu suntem nevoiţi să ne apărăm sau să ne justificăm comportamentul.')*

3. Pe viitor, mă voi consulta cu tine

înainte să ies în dimineţile de sâmbătă. *(FĂ UN PLAN: Prin acest pas, recunoaştem că o comunicare mai bună ajută la evitarea repetării situaţiei.)*

4. E ceva ce ai vrea să ştiu legat de felul în care ai fost afectată? Sunt gata să ascult. *(FII DISPUS să asculţi: Cei mai mulţi oameni apreciază oportunitatea de a fi mai bine înţeleşi.)*

Avem nevoie de o nouă normalitate pentru a ieşi din blocaj.

Davey nu îşi cere scuze pentru că a greşit. Nu îşi asumă vina pentru greşeala ei, fiindcă nu există una. în schimb, Davey o asigură din nou pe Esa că are parte de toată susţinerea ei, fiind sinceră, atentă, făcând un plan şi fiind dispusă să asculte.

Să te revanşezi pare ciudat la început. Mai mulţi pacienţi de-ai mei s-au plâns: „E ciudat. Nimeni nu vorbeşte în felul ăsta.” E adevărat – nimeni nu e *învătat* să vorbească asa. Nu e un mod obişnuit de a conversa. Dar cât de eficient e de fapt ceea ce ştim noi că este obişnuit?

Judecând după creşterea rapidă a nevoii de specialişti în sănătate mintală, se pare că avem nevoie de o nouă normalitate pentru a ieşi din blocaj. Când lucram la un centru de recuperare pentru dependenţii de droguri din Arizona, pacienţii petreceau ore întregi jucându-se de-a

limitele şi revanşa. Unul dintre pacienţii mei preferaţi era Alex, un dependent aflat în recuperare, în vârstă de vreo douăzeci de ani. Alex avea zero răbdare şi un temperament vulcanic. în primele săptămâni din cadrul programului, Alex pufnea în timpul terapiei de grup şi se răstea: „Britt, ăsta e *cel mai tâmpit* fel de a vorbi pe care l-am auzit vreodată!” Când şi-a încheiat programul de recuperare, deja nu se mai droga de nouă luni, s-a întors la şcoală şi şi-a luat un job part-time în construcţii, care chiar îi plăcea. La câteva luni după ce a plecat din Arizona, mi-a trimis un mesaj care încă mă face să zâmbesc:

> *Salut, aici Alex. M-am vindecat de dependenţă şi mă simt foarte bine. Mai ştii exerciţiul ăla prostesc pe care trebuia să îl facem cu toţii despre chestia aia cu revanşa? Da, funcţionează. Chiar funcţionează perfect. Totuşi, încă îl detest.*

PUNCTE-CHEIE DE RETINUT

1. Nu îţi poţi schimba partenerul, dar îţi *poţi* schimba reacţia la ceea ce face.
2. Când îţi cunoşti limbajul pentru situaţiile de conflict, este mai probabil să te controlezi în timpul certurilor.
3. Conflictul e inevitabil; *cearta* e opţională.
4. întocmirea unui contract în caz de conflict ajută la limitarea amplorii

certurilor.

5. Dacă tu şi partenerul/partenerii tăi nu sunteţi dispuşi să respectaţi contractul în caz de conflict, atunci retrageţi-vă.
6. O cerere e atunci când rogi pe *altcineva* să facă ceva. Puterea de a o face sau nu *îi* aparţine.
7. O limită este ceea ce alegi *tu* să faci ca reacţie la acţiunea altcuiva. Puterea de a o face sau nu *îţi* aparţine.[*>]
8. Limitele nu depind *niciodată* de demersul celuilalt de a îndeplini ceea ce vrei tu să facă.
9. Să te revanşezi e mai eficient decât să spui „îmi cer scuze”.
10. Revanşa cuprinde patru părţi: *Fii sincer, Fii atent* la felul în care a fost afectat partenerul tău; *Fă un plan* pentru ca situaţia să nu se repete; *Fii dispus* să asculţi.

ASA DA SI ASA NU

Asa da	Asa nu
Asigură-te că eşti odihnit sătul şi hidratat înainte să încerci să te implici într-un conflict.	Nu intra într-o ceartă când nu ai dormit destul, îţi este foame sau eşti însetat.
Gândeste-te cum te-ai simţi mai în siguranţă în timpul unei certe. Faţă în faţă? în timpul mesei? Pe Zoom?	Nu încerca să intri într-un conflict înainte ca amândoi să vă fi pus de acord asupra regulilor privitoare la desfăşurarea lui.
Spune „îmi cer scuze" pentru greşeli mărunte.	Nu spune „îmi cer scuze" pentru lucruri importante. în schimb, foloseşte metoda celor patru F ca să te revanşezi.
întreabă-ţi partenerul dacă e deschis la ideea unui contract în caz de conflicte, la revanşă şi la stabilirea anumitor limite.	Nu fi pasiv-agresiv, lăsând această carte pe noptiera partenerului tău cu semnul de carte la capitolul 5, în speranţa că va înţelege apropoul.

SARCINI DE REZOLVAT ÎN CINCI MINUTE

Transcrie schema celor patru F într-un carnet. Apoi aplică-i-o partenerului/partenerilor tăi folosindu-te de un detaliu minor. De exemplu:

1	**FII SINCER în privinţa faptelor tale. („Recunosc câ am făcut asta/câ nu am făcut asta...")**
Recunosc că am lăsat vasele murdare în chiuvetă.	
2	**FII ATENT la impactul pe care ba avut comportamentul tâu asupra partenerului. („îmi imaginez câ te-ai simţit...")**
îmi imaginez că al fost nemulţumit.	
3	**FĂ UN PLAN, astfel încât situaţia sâ nu se repete. („în viitor voi preveni asta în felul următor...")**
în viitor îmi voi fixa alarma cu 15 minute mai devreme, astfel încât să am timp să fac curat în bucătărie.	
4	**FII DISPUS sâ asculţi, dacâ partenerul simte nevoia sâ îţi spunâ ceva ce ţi-a scâpat. („Mai e vreun lucru pe care crezi câ trebuie sâ-l ştiu în legâturâ cu asta? Sunt gata sâ te ascult...")**
Mai e vreun lucru pe care ai vrea să-l ştiu în legătură cu această situaţie?[1]	

CAPITOLUL 6

Complicata lume a prieteniilor şi a relaţiilor amoroase

Miercurea ne îmbrăcăm în roz.

- Karen Smith, *Mean Girls*

Iadul nu e nici pe departe la fel de înfricoşător ca o gaşcă de fete de clasa a V-a. Mai ales dacă gaşca e una tipică de preadolescente din Long Island. Crunt.

Staţia de autobuz pentru elevii de la Tackan Elementary School era un loc al umilirii cotidiene, în fiecare dimineaţă mă rugam ca autobuzul să vină mai repede. Ani întregi am stat acolo strângându-mi cărţile cu putere în braţe, în timp ce gaşca fetelor rele se strângea mereu în preajmă şi se punea pe bârfit. Din când în când, una dintre ele îmi arunca câte o privire de gheaţă sau un hohot malefic. Cel mai rău era în zilele ploioase. Alicia, şefa majoretelor (şi rivala mea numărul unu pe tot parcursul liceului), le invita pe fete în casa ei, ca să stea la căldură până venea autobuzul. în timpul ăsta, eu stăteam sub semnul de STOP, iar ele se uitau la mine cum mă uda ploaia din cap până în picioare. Apoi a urmat şi ziua fatidică în care mi-au furat albumul cu abtibilduri. Dacă eşti născut după 1990, s-ar

putea să nu fii familiarizat cu aceste relicve valoroase din copilărie, înainte de Minecraft, Roblox şi Disney Plus, aveam albume cu abţibilduri – albume foto goale, în care ne păstram colecţiile de abţibilduri. Albumul meu era lucrul la care ţineam cel mai mult, plin de unicorni coloraţi, animăluţe de pluş, abţibilduri cu gel, abţibilduri parfumate. Ocazional, mă duceam la magazin şi îmi alegeam câteva abţibilduri noi pe care le adăugam în album. Care Bears, Rainbow Brite, Strawberry Shortcake... îmi adoram albumul cu abţibilduri. Până când, într-o zi cu ninsoare şi vânt puternic, Alicia mi l-a smuls din mână, l-a aruncat într-o băltoacă enormă lăsată de zăpada topită, după care a început să râdă, în timp ce albumul se îmbiba de apă.

De ce vă împărtăşesc această poveste?

Prieteniile sunt înşelătoare în orice etapă a vieţii. Femeile sunt învăţate să urască, să se teamă, să dispreţuiască, să invidieze, să compare şi să distrugă alte femei încă din copilărie, iar dinamica nu se schimbă pe măsură ce înaintăm în vârstă. Câmpul de bătălie din cantina scolii evoluează şi se transformă într-o criză isterică a unei mame aflate în taxi. Tensiunea de la balul şcolii se transformă într-un joc de-a „Cine va fi şefa consiliului de părinţi?”. Prieteniile între adulţi ar putea să pară efemere şi lipsite de substanţă. Crede-mâ, ştiu foarte bine despre ce e vorba. Abia pe la treizeci şi cinci de ani am înţeles efectul magic şi terapeutic al relaţiilor.

Prieteniile nu sunt un lux. Sunt la fel de importante pentru sănătatea ta precum apa sau aerul curat. Pandemia din 2020 a pus în lumină consecinţele usturătoare ale singurătăţii şi izolării. Venerabilul scriitor C.S. Lewis a afirmat atât de poetic, şi totuşi eronat, în *Cele patru iubiri:* „Prietenia e lipsită de necesitate, ca filosofia, ca arta

...]. Ea nu are valoare de supravieţuire, e mai degrabă unul din acele lucruri ce conferă valoare supravieţuirii.”— Ştiinţa a demonstrat că prietenia chiar are un rol pentru supravieţuire. Dr. Brene Brown scrie în *Darurile imperfecţiunii:* „Suntem programaţi biologic, cognitiv, fizic şi spiritual să iubim, să fim iubiţi şi să ne integrăm. Când aceste nevoi nu sunt împlinite, nu trăim aşa cum ar trebui [...], iar absenţa iubirii şi a sentimentului de apartenenţă duce mereu la suferinţă.” Cu toate că ştiinţa a validat în mod repetat ipoteza conform căreia prieteniile sunt esenţiale pentru o viaţă sănătoasă, ar putea fi dificil să convingi pe cineva că prietenii sunt ceva mai mult decât un moft. Ar putea fi şi mai complicat să sugerezi că prieteniile sunt un imperativ de ordin biologic pentru o cameră plină de femei aflate în poziţii înalte de conducere – cel mai minunat grup în faţa căruia am ţinut un discurs.

Apartamentul luxos de la ultimul etaj al unei strălucitoare şi imense clădiri zumzăia de energia intensă răspândită de femeile sclipitoare şi frumoase care începuseră să se

adune şi să discute. Cât despre mine? Stăteam ascunsă în baie, încercând să nu vomit, în timp ce transpiraţia îmi curgea şiroaie de pe mâinile tremurânde. îmi treceau prin minte mesajele transmise decenii la rând cum că „femeile sunt rele”. A fost nevoie de fiecare truc din arsenalul minţii mele (vezi capitolul 3) ca să îmi amintesc că apartamentul *nu* este staţia de autobuz din copilărie şi că nu mai sunt copila care aştepta ostracizată să vină autobuzul. Observaţie: dacă ai trecut prin experienţa de a te simţi deodată neînsemnat, copleşit şi mult mai tânăr decât eşti în realitate, vom discuta despre regresia emoţională în capitolul 9.

Titlul comunicării mele? „Ştiinţa angajamentului social: De ce prietenia nu este opţională”. Cu cincizeci de priviri de gheaţă fixându-mă pline de scepticism, mi-am îndreptat spatele, am zâmbit fals şi am început prezentarea. Am văzut câteva sprâncene ridicate atunci când am citat statistici şocante dintr-un articol din *Harvard Womens Health Watch:* „Un studiu în care au fost analizate date provenite de la peste 309 000 de oameni a demonstrat că lipsa unor relaţii strânse de prietenie creşte riscul morţii premature, indiferent de cauză, cu 50% – un efect asupra mortalităţii comparabil cu cel provocat de fumatul a 15 ţigări pe zi şi mai mare decât cel cauzat de obezitate şi sedentarism.”— Energia din cameră a început să se schimbe. Murmurul s-a înteţit când au auzit despre Susan Pinker, speaker TED şi scriitoare de succes,

psihoterapeută şi jurnalistă la *The Wall Street Journal.* Pinker scrie în *The Village Effect* că „faptul de a nu ţine legătura cu oamenii care contează în viaţa ta este cel puţin la fel de periculos pentru sănătate ca obiceiul de a fuma un pachet de ţigări pe zi, ca hipertensiunea sau obezitatea”.

în sfârşit, atmosfera din sală a devenit mai relaxată. în timp ce femeile îşi destindeau braţele şi chipurile lor severe începeau să zâmbească, s-a înfiripat o discuţie profundă şi intimă. încuviinţau viguros din cap, iar câteva femei chiar au râs când am început să ne plângem de nemilosul critic interior, de sindromul impostorului şi de neplăcutul sentiment de singurătate, pe care le avem toate în comun. Una dintre participante, dr. Michelle Robin, autoare/speaker motivaţional/mare susţinătoare a wellnessului, chiar mi-a devenit ulterior prietenă apropiată. într-una dintre plimbările noastre, mi-a spus: „Toată lumea vorbeşte despre practicarea exerciţiilor fizice ca factor esenţial al sănătăţii, dar avem nevoie să ni se amintească şi celelalte lucruri care sunt la fel de importante.”

Prietenia este o nevoie sănătoasă, nu un lucru care trebuie lăsat la capătul listei de priorităţi. Dacă îţi este greu să îţi faci prieteni, acest capitol va sublinia trei informaţii esenţiale, necesare ieşirii din blocaj. Dacă ai un grup de prieteni în prezenţa căruia simţi în permanenţă frustrare, acest capitol te va ajuta să înţelegi motivele pentru care se întâmplă

asta şi îţi va oferi o nouă perspectivă asupra relaţiilor sociale. Din moment ce dinamicile prieteniilor sunt similare cu cele ale relaţiilor amoroase, poţi să aplici principiile utile în legarea prieteniilor şi în lumea relaţiilor amoroase.

O mulţime de cărţi şi resurse vorbesc despre *motivele* pentru care este important să ai prieteni. O mulţime de bloguri şi podcasturi îţi explică *cum* să ţi-i faci. Şi totuşi, obiectivele noastre privitoare la relaţiile de prietenie rămân la stadiul de dorinţă. Asta pentru că literatura specializată în prietenie se concentrează foarte mult pe motive şi pe metode, ignorând aproape complet obiectul problemei. Ce înseamnă o prietenie între adulţi? Ce rol vrei să aibă prietenii? Ce mituri toxice despre prietenie s-au transformat insidios în convingerile tale? Răspunsurile la aceste întrebări sunt esenţiale pentru dobândirea unei vieţi sociale satisfăcătoare şi constituie ceea ce eu numesc cei trei D ai procesului legării unei prietenii:

1. *Diferenţele* dintre prieteniile din copilărie şi cele de la maturitate.
2. *Definirea* rolurilor pe care vrei să le aibă prietenii tăi.
3. *Deconstructia* celor cinci mituri ale prieteniei.

Diferenţele dintre prieteniile din

în timpul unei şedinţe de terapie prin joc, una dintre clientele mele în vârstă de şapte ani trebăluia de zor în casa de păpuşi. La un moment dat s-a oprit, s-a uitat gânditoare la fetele de plastic aşezate pe canapeaua în miniatură şi apoi mi-a spus direct: „Amy e cea mai bună prietenă a mea. Dar Braelyn e *cea mai,* cea mai bună prietenă a mea. Ei îi spun *totul.* Şi vom rămâne prietene până când vom fi amândouă bătrâne asa ca tine!”

O distorsiune[5] cognitivă (legată de gândire) care ne ţine pe mulţi dintre noi blocaţi este ideea că prieteniile din copilărie şi cele de la maturitate funcţionează după aceleaşi reguli. Greşit. Prieteniile din copilărie sunt mai uşoare, deoarece, dacă excludem factori opresivi precum sărăcia, rolul de oameni maturi este jucat de adulţi. Copiii nu trebuie să îşi facă griji în legătură cu facturile, pregătitul meselor şi traficul de la orele de vârf. Copiii au, de asemenea, avantajul principiului proximităţii, un

termen patentat de specialiştii în ştiinţe sociale. Principiul proximităţii afirmă că atracţia este în general anticipată de frecvenţă şi proximitate. Copiii, adolescenţii şi chiar studenţii se văd zilnic în clasă, în cartier sau în campusul universitar. Aceste întâlniri înlătură cu mare succes barierele din calea prieteniei. Tabelul următor ilustrează diferenţele

importante dintre prieteniile între copii şi cele între adulţi.

PRIETENIILE ÎNTRE COPII VERSUS PRIETENIILE ÎNTRE ADULTI[5]

Prieteniile între copii	Prieteniile între adulti
Nu avem griji de oameni mari.	Sunt la mijloc *toate* grijile specifice adulţilor.
Ne vedem în FIECARE ZI!	întâlnirile sunt rare şi deseori greu de plănuit
Ne certăm ca nişte fraţi, dar mereu ne împăcăm la final!	Prieteniile sănătoase între adulti ar putea să includă *conflicte,* dar nu şi *certuri.* Dacă te certi des cu un prieten, poate ar fi timpul să reevaluezi acea prietenie.
Vom fi prieteni PENTRU TOTDEAUNA!	Prieteniile între adulţi se leagă şi dezleagă pe parcursul vieţii.
Eu şi el mai bun prieten al meu ne spunem unul altuia TOTUL!	Limitele legate de ce anume să spui, când şi mai ales cui sunt cruciale în menţinerea siguranţei emoţionale.

Cei mai multi dintre noi nu suntem învătati cum să ne comportăm în privinţa dinamicii prieteniilor de

la maturitate, deci e normal să fim blocati. Când îti

dai permisiunea să redefineşti prietenia, îţi lărgeşti perspectiva şi îţi creşti şansele de a-ţi atinge obiectivul. Iată ce înseamnă pentru mine această permisiune. Eşti liber să alegi ce e util şi să mai adaugi de la tine:

- îmi acord permisiunea să îmi văd rar prietenii.
- îmi acord permisiunea să accept realitatea că prieteniile se leagă şi se dezleagă pe parcursul vieţii.
- îmi acord permisiunea să mă bucur de mai multe niveluri ale prieteniei, nu doar de „cei mai buni prieteni”.
- îmi acord permisiunea să mă retrag din orice prietenie care continuă să fie conflictuală.
- îmi acord permisiunea să plec mai devreme de la întâlnirile cu prietenii.
- îmi acord permisiunea să nu mă implic în prietenii care mă storc de energie.
- îmi acord permisiunea să refuz invitaţii la botezuri, nunţi şi petreceri de logodnă.

Imaginează-ţi ce posibilităţi s-ar ivi. Cu permisiunea de a aborda prieteniile dintr-o poziţie de *autenticitate,* mai puţin legată de cum crezi sau vrei să arate lucrurile, te eliberezi din capcana ranchiunei. Ce porţi s-ar deschide dacă ţi-ai permite să *îţi* defineşti

prieteniile într-un mod autentic şi curajos? Situaţia ar arăta complet diferit faţă de ce e considerat normal. Câţiva dintre oamenii mei preferaţi din întreaga lume sunt cei pe care îi văd o dată pe an. însă chiar dacă întâlnirile noastre sunt atât de rare, timpul pe care îl petrecem împreună îmi este suficient. Pe aceştia îi numesc „prietenii mei scorpioni”. Scorpionii mănâncă la o singură masă cât o treime din masa lor corporală, după care pot să reziste cu uşurinţă fără să se hrănească un an întreg. Prietenii-scorpioni îmi fac bine, pentru că sunt o introvertită convinsă şi am nevoie să petrec excesiv de mult timp de una singură. Poate că îţi doreşti întâlniri zilnice cu prietenii, aşadar prietenii- scorpioni *nu* ar funcţiona în cazul tău. (Păsările colibri au nevoie să mănânce zilnic. Aşadar, s-ar putea să consideri prietenii-colibri o alternativă bună.)

Odată ce îţi acorzi permisiunea de a-ţi face singur *regulile* prieteniilor, e cazul să iei în considerare *rolurile.* Toate studiile despre cum să ne facem prieteni şi motivele pentru care avem nevoie de ei sunt folositoare până la un punct. Dar dacă nu cunoşti rolurile *exacte* pe care sunt gata să le joace prietenii tăi, atunci cel mai probabil vei deveni extrem de nemulţumit. Gândeşte-te la un director de casting de la Hollywood. E nevoie ca *mai întâi* să ia în considerare rolul şi abia *apoi* să se asigure că actorul se potriveşte. Actorul Rob Lowe— scrie în cartea sa de memorii *Love Life:* „Cred că Alfred Hitchcock a spus că 90% din

procesul de realizare a unui film e reprezentat de casting. La fel e şi în viată.”

Definirea rolurilor pe care vrem să le albă prietenii noştri

Ca adult, ai dreptul să alegi în cunoştinţă de cauză rolurile cele mai importante pentru *tine.* Avertisment: cultura de masă *nu* îţi dă permisiunea să faci această alegere. Fă-o chiar şi aşa. în filme, în cărţi şi în emisiunile TV, prietenii sunt doar de trei feluri: cei mai buni prieteni, vecini enervanţi, respectiv prieteni-duşmani. Cel mai probabil ai învăţat deja că, dacă un prieten nu face parte din *cercul tău restrâns,* e lipsit de valoare şi nu merită să îţi pierzi timpul cu el. Dacă deja ai un grup apropiat de prieteni, cel mai probabil nu ai nevoie de alţii noi, diferiţi. însă când începi complet de la zero, e copleşitor să te gândeşti la prăpastia dintre *fără prieteni* şi *prieteni de suflet.* Cum ar fi dacă nu *toate* prieteniile tale ar trebui să fie profunde şi intime? Dacă... – bătăi de tobe – ...ai putea avea prieteni pe care să îi adori, dar în care să nu ai încredere?

> *Stai o secundă. Cum poţi să ai parte de prietenie dacă nu ai încredere? Nu e ăsta cel mai important lucru într-o prietenie?*

Nu chiar. Fii atent puţin.

Am o prietenă dragă cu care ador să fac drumeţii. E o camaradă foarte haioasă, genul cu care „faci lucruri tari”, dar se întâmplă să

fie şi o mincinoasă compulsivă. Ştiu asta cu certitudine. Ea ştie că eu ştiu. însă niciuneia nu îi pasă. Nu purtăm discuţii lungi şi profunde la cafea, dar ne căţărăm pe chestii, râdem şi ne simţim foarte bine împreună. Deoarece rolul ei e acela de „amică de drumeţii”, *am* nevoie să ştiu că va respecta traseul şi că mă va ajuta în caz că alunec. *Nu am* nevoie de încredere emoţională pentru ca prietenia noastră să meargă.

John O’Donohue scrie în *Anam Cara. Cartea magică a înţelepciunii celtice:* „Prietenul este un om drag care te trezeşte la viaţă, dând frâu liber potenţialului tău neîmblânzit.” Amica mea de drumeţii mă face să încerc lucruri noi. Mă încurajează să merg mai sus şi să ating culmi mai înalte, la propriu. Trezeşte la viaţă potenţialul meu neîmblânzit. Să o reduc la un rol care nu i se potriveşte (cum ar fi cea de confidentă) ar da naştere unei dinamici foarte conflictuale. Dacă i-as arunca în faţă lipsa de acurateţe din poveştile pe care le spune, ar deveni defensivă şi ar urma cu siguranţă o ceartă, însă din moment ce ştiu exact cine e şi accept rolul pe care e dispusă să îl joace, prietenia noastră *nu* necesită iubire, profunzime sau vulnerabilitate. Prieteniile pot fi pline de dificultăţi, pentru că rolurile pe care *vrem* ca prietenii noştri să le joace intră în conflict cu cine sunt ei de fapt. O conştientizare lucidă a rolurilor permite o trecere eficientă de la ranchiună la bucurie. Este important să defineşti ceea ce înseamnă cu adevărat

încrederea în raport cu rolurile specifice pe care le joacă prietenii tăi. O ideologie generalizantă bazată pe convingerea „Trebuie să am prieteni de încredere” nu este importantă.

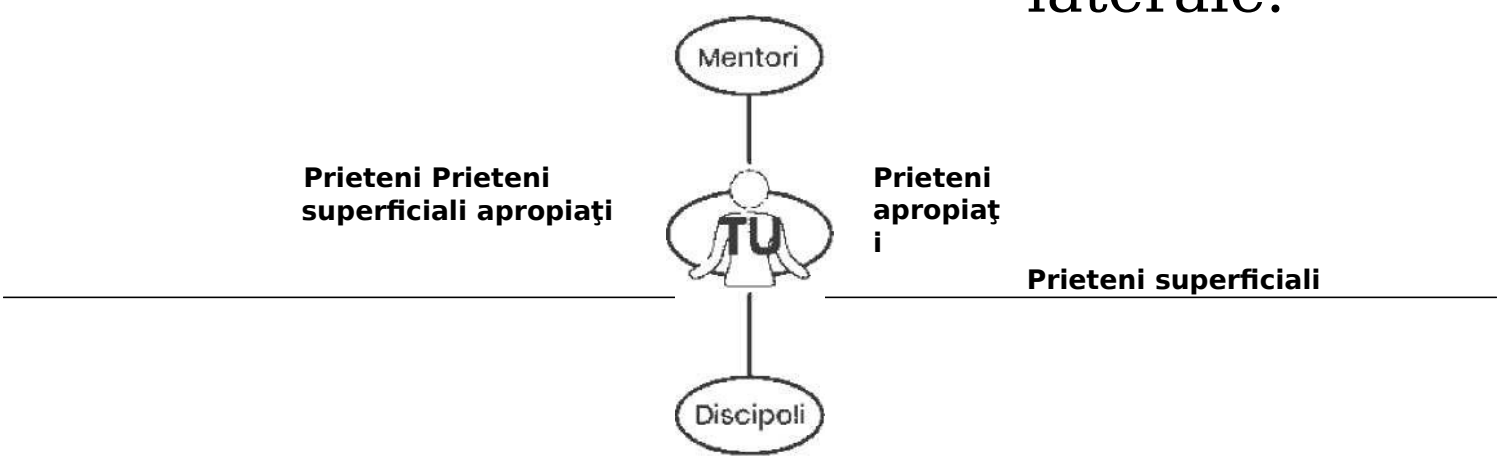
Atenţia acordată propriilor aşteptări şi acceptarea radicală nu presupun să te mulţumeşti cu mai puţin, într-o lume ideală, da, *toţi* prietenii noştri ar fi de încredere, ar inspira siguranţă şi ar fi nişte camarazi de suflet. în aceeaşi lume ideală, am avea de asemenea orgasme zilnic, o piele fără coşuri, am fi nebuni după napi şi am avea câini care nu fac pipi pe lenjeria proaspăt spălată. Nu trăim într-o astfel de lume. Din fericire, când renunţăm la noţiunile idealizante şi romanţate despre prietenie, opţiunile noastre se înmulţesc considerabil. Acelaşi lucru e valabil şi pentru întâlniri. Orice relaţie aflată la nivelul zece a plecat de la nivelul unu. Dacă nu începi cu prieteni de la categoria uşoară, e foarte improbabil să apară dintr-odată relaţiile grele. Dacă eşti blocat într-o zonă izolată şi lipsită de prieteni, poate ar fi util să te gândeşti cum ar arăta o prietenie „superficială”.

Prieteni superficiali? Serios?

Fii atent în continuare. Cum de am învătat că locul cel mai adânc din piscină e singurul unde putem găsi ceva bun? Cuvântul *superficial* are o reputaţie proastă. Oamenii superficiali sunt consideraţi anoşti. Dar apa cu o adâncime superficială este cea în care ai învăţat să înoţi. Conversaţiile superficiale sunt considerate fără

sens, însă asa cum peştişorii şi unele animale sălbatice se pot dezvolta în ape mici, la fel şi prieteniile. îmi place mult cântecul „Shallow” al lui Lady Gaga. Totuşi, apele adânci nu sunt sigure pentru înot dacă abia îţi dezvolţi o aptitudine, în special în cazul prieteniilor şi al relaţiilor amoroase. Lucrurile nu sau terminat bine pentru personajul Ally, interpretat de Lady Gaga, şi pentru Jack, jucat de Bradley Cooper, în *S-a născut o stea,* în ciuda popularităţii baladei premiate cu Oscar. Prietenii superficiali sunt

absolut bineveniţi în viaţa ta socială. Cu pacienţii mei, folosesc o grilă care are spaţii de completat, pentru desenarea unui cerc social. începem prin identificarea oamenilor ale căror nume să le scriem sus şi jos, iar după aceea ne gândim cum să completăm şi spaţiile goale din laterale.



---------►

- **Prieteni (câte doi pe fiecare parte):** Pentru a preveni ataşamentele nesănătoase, ai nevoie de diferiţi amici proveniţi din diverse domenii ale vieţii tale. De o parte sar putea afla prietenii de la muncă, iar de cealaltă, prietenii părinţi pe care i-ai cunoscut la şcoala unde învaţă copilul tău. Aceste relaţii de prietenie pot să fie un amestec de profunzime şi superficialitate. Poate că îţi *doreşti* profunzime, însă deocamdată îţi permiţi doar prieteni superficiali. Dă-ţi permisiunea să îţi exersezi abilităţile în ale prieteniei şi bucură-te să te bălăceşti în zona cu apă mică a piscinei. Pe măsură ce îţi dezvolţi muşchii prieteniei, ţi se va dezvolta şi capacitatea de a intra în zone de mai mare adâncime.

- **Mentori/profesori (unu sau doi):** Să ai parte de oameni care investesc în tine îţi poate fi de ajutor în evitarea burnoutului şi a oboselii cauzate de prieteni. Găseşte pe cineva care are o calitate pe care o admiri, a făcut ceva către care aspiri şi tu sau care poate să îţi fie alături fără să încerce să te repare. Partea bună la aceste relaţii: nu este obligatoriu să fiţi prieteni propriu-zis. Se iau în calcul fără probleme şi psihoterapeuţii, consilierii, mentorii sau profesorii.
- **Discipoli/protejaţi (unu sau doi):** Găseşte pe cineva căruia îi poţi fi mentor sau profesor, precum un student, un adolescent sau un copil. Dacă nu eşti sigur de unde să începi, gândeşte-te la cunoscuţii care au copii. Dacă timpul e un factor semnificativ, aminteste-ti că nu e nevoie de un angajament[5] prea mare. O întâlnire pe an la cină cu nepoata ta adolescentă e perfect acceptabil.

Schema de la baza acestei metode aduce echilibru, ca în cazul unei mese rotunde. Dacă suntem prea încărcaţi în partea de sus (cea a mentorilor), ne simţim lipsiţi de putere. Dacă avem prea multe legături în partea de jos (discipoli), ni se pare că neam întins prea tare şi că nu suntem sprijiniţi, ceea ce foarte

probabil ne va face să dezvoltăm un ego mult prea mare. Dacă avem amici doar într-o singură parte, ne supunem riscului de a nu fi independenţi. Chiar dacă avem amici de ambele părţi, dacă sus şi jos nu e nimeni, ratăm o mulţime de oportunităţi de a creşte. Răspunsul pe care îl primesc adesea este: „Dar Britt, e mult de furcă să găsim oameni!” Răspunsul meu: *E nevoie de la fel de multă energie pentru a fi nefericit singur cât pentru a-ţi construi un cerc social.*

Ai putea să spui că e nevoie de mai multă energie pentru a fi nefericit decât pentru a construi relaţii, mai ales dacă ai cale liberă să arunci pe geam toate noţiunile de pe Instagram despre prietenia perfectă. Aminteşte-ţi cei trei D ai procesului legării unei prietenii. Mai întâi, redefineşte ceea ce înseamnă pentru tine o prietenie între adulţi *(diferenţele').* După aceea împarte rolurile în distribuţia filmului vieţii tale *(definirea).* Ultimul D din triadă este *deconstructia* celor mai mari sase mituri ale ⸗ ⸗ prieteniilor de la maturitate.

Deconstructia celor mai mari sase mituri ale prieteniilor de la maturitate

SASE ***MITURI ALE PRIETENIILOR DE LA MATURITATE***

1. Prietenii buni te ajută cu sfaturi.
2. Prieteniile între adulti vin uşor şi

natural.

3. Trebuie să ai un prieten foarte bun.
4. Trebuie să investeşti o grămadă de timp, altfel eşti un prieten rău.
5. Trebuie să ai prieteni în viaţa reală. Cei de pe reţelele de socializare nu se pun.
6. Prietenii sunt pentru totdeauna.

Prietenii buni te ajuta cu sfaturi.

Am avut mulţi pacienţi care au recunoscut că au apelat la terapie pentru că încăperea unde are loc terapia este singurul loc în care *nu* vor primi sfaturi. Cu toate că e firesc ca prietenii să împărtăşească diverse sfaturi despre viaţă, de obicei e mult mai util *să fii prezent* decât *să dai sfaturi.* Să fii prezent înseamnă să asculţi cu compasiune, fără să judeci sau să încerci să îl repari pe celălalt. Cei care se pricep foarte bine la asta pun întrebările potrivite, dar fără să pretindă că ştiu răspunsul. Când sunt prezenţi, psihoterapeuţii îi ajută pe oameni să ajungă la propriul lor adevăr, în loc să încerce să îl vândă pe *al lor.* Prieteniile sunt exact la fel.

Prieteniile între adulti vin uşor şi natural.

Constructele culturale ne-au învăţat că prieteniile de la maturitate sunt floare la ureche. Nu chiar. *Toate* relaţiile – inclusiv cele de prietenie – necesită abilitate, timp şi efort pentru a se dezvolta şi a prospera.

Trebuie să ai un prieten foarte bun.

Acest mit ne readuce la problema diferenţelor dintre prieteniile din copilărie şi cele de la maturitate. E de dorit să ai un prieten foarte bun, dar nu e întotdeauna posibil atunci când eşti adult. Din fericire, nu e obligatoriu să ai un astfel de prieten pentru a te bucura de toate beneficiile legăturilor sociale. Ca să o citez din nou pe Esther Perei:

„Astăzi, ne orientăm către o persoană pentru a-i asigura ceea ce altădată îi oferea un întreg sat: stabilitate, sens, continuitate. [...] E de mirare faptul că multe relaţii sunt zdrobite de povara acestor pretenţii? – Deşi în acest citat e vorba despre relaţiile amoroase, ideea este valabilă şi în cazul celor de prietenie. Nu ai nevoie să îţi găseşti cel mai bun prieten, *sortitul.*

Trebuie sâ investeşti o grâmadâ de timp, altfel eşti un prieten râu.

Acest mit ne ţine departe de o mulţime de legături minunate şi satisfăcătoare. Este un ciclu al blocajului pe care eu îl numesc „Ar trebui să mai vorbim”, care ia naştere din cauza mitului timpului – am o presimţire că o să-ţi dai seama despre ce vorbesc.

Pasul 1: îţi este dor de prietenul tău, aşa că te gândeşti să îl suni.

Pasul 2: Vrei să îl suni, dar apoi realizezi cât de mult a trecut de când nu l-ai mai

sunat, iar acum te simţi prost.

Pasul 3: Te gândeşti că va trebui să stai *cel puţin* o oră la telefon cu el ca să compensezi timpul în care nu aţi vorbit din cauză că nu Tai sunat.

Pasul 4: O oră? Cine are o oră întreagă liberă? Nu ai o oră la dispoziţie. Uită. Mai bine nu suni.

Pasul 5: îţi este ruşine.

Pasul 6: O iei de la capăt.

Acest ciclu e şi inutil, şi uşor de reparat. Atât timp cât eşti sincer cu tine însuţi şi cu prietenii tăi asupra definiţiei pe care o ai despre prietenie, nu e nevoie să îţi fie ruşine din cauză că nu ai o oră liberă ca să mai vorbiţi. Eu şi Lilja, cea mai apropiată prietenă a mea din facultate, nu ne-am mai văzut de ani de zile, din moment ce amândouă avem vieţi extrem de ocupate. S-au dus de mult orele libere în care stăteam pe bănci pitoreşti în campus, la poveşti despre băieţi sau stresându-ne din cauza cursurilor. Am creat ceea ce am numit *o întrevedere de cinci minute,* pentru a evita conversaţiile lungi de câteva ore. întrevederea de cinci minute e exact ceea ce pare că e. Acest truc pentru prietenii scoate din calcul presiunea de a-ţi face timp, elimină ruşinea că nu eşti un prieten bun şi stabileşte o structură care e în acord cu realităţile

voastre. Fără aceste condiţii, e greu de crezut că prieteniile vor rezista.

Trebuie să ai prieteni în viaţa reală. Cei pe de reţelele de socializare nu se pun.

Viaţa ta, regulile tale. Dacă reţelele de socializare sunt un spaţiu în care ţi se pare că stabileşti o legătură cu ceilalţi, că eşti văzut, validat şi susţinut, nu ai niciun motiv să nu iei în calcul prietenii din mediul online. Oamenii pot să creeze medii sigure, în care să se apropie unii de alţii, atât în viaţa reală, cât şi în spaţiul virtual. Chiar dacă e de preferat din punct de vedere fiziologic să ai posibilitatea să îmbrăţişezi şi să te apropii de oameni într-un spaţiu tridimensional, e la fel de valid să ai prieteni online ca atunci când i-ai avea în lumea reală. Unii dintre cei mai apropiaţi prieteni ai mei sunt oameni în a căror companie nu am fost niciodată.

Prietenii sunt pentru totdeauna.

Prietenii nu sunt mereu pentru totdeauna. Să rămâi într-o relaţie din teama de a nu părea lipsit de loialitate e o formă de trădare de sine. Să laşi locuri şi

oameni în urmă face parte din ciclul natural al vieţii. Uneori, întreaga noastră călătorie are în centru evoluţia, refuzul sau retragerea dintr-o prietenie. Nu există vreo regulă care să spună că oamenii trebuie să rămână în viaţa ta doar pentru că au fost mereu acolo. Chiar dacă poate fi trist să laşi prietenii în urmă, ai tot dreptul să fii şi trist, şi să nu îţi doreşti să menţii o relaţie nesănătoasă.

Aş putea să umplu aceste pagini cu un milion de concepţii asupra prieteniei. Cum să stabileşti limite, cum să spui nu, cum să treci prin situaţii de conflict, cum să îţi pese de prietenii tăi fără să îţi sacrifici seninătatea – toate acestea sunt subiecte importante şi utile. Dar dacă încerci să nu rămâi blocat, trebuie să înveţi să mergi din nou înainte de a alerga. *Diferenţierea* prieteniilor de la maturitate de cele din copilărie, *definirea* rolurilor jucate de prieteni şi *deconstrucţia* miturilor prieteniei reprezintă fundaţia unei vieţi sociale înfloritoare. Cea mai importantă lecţie pe care sper că o vei reţine după această sinteză asupra legăturilor sociale e exprimată cel mai bine în cuvintele Lydiei Denworth, scriitoare şi specialistă în prietenie: „Ştiinţa prieteniei îţi dă permisiunea să ieşi cu prietenii şi să numeşti asta ceva sănătos.”

Aşadar, ai urcat în trenul numit „prietenii sunt la fel de importanţi precum legumele”. Ultima secţiune a acestui capitol se concentrează asupra căutării intimităţii. Dacă în momentul de față eşti mulţumit de relaţia ta amoroasă, poţi să sari peste următoarele pagini. Dacă eşti în căutarea unui partener sau deja ai unul, dar relaţia nu merge chiar bine, îţi propun să îţi tragi un scaun şi să te aşezi ca să sporovăim despre relaţiile care ne ţin blocaţi. Avertisment important înainte să începem: niciunul dintre sfaturile consacrate despre prietenie sau relaţii pe care le citeşti aici (sau oriunde altundeva) nu se aplică dacă este vorba despre o situaţie care implică abuz. Maltratarea nu este o problemă legată de relaţii. Nici una legată de comunicare sau de „poate dacă aş fi încercat mai mult”. Abuzul este o problemă a celui care abuzează, punct.

Terapia de cuplu nu este aproape niciodată recomandată atunci când violenţa este un factor al problemei. Dacă în actuala ta relaţie este vorba despre dependenţa de substanţe sau despre abuz, atunci informaţiile de care ai nevoie ca să ieşi din blocaj depăşesc miza acestui capitol.

Şi au trăit fericiţi până la adânci bătrâneţi... şi alte basme toxice

Industria cinematografică chiar ar trebui să includă un avertisment la începutul tuturor comediilor romantice. Mitologizarea iubirii e o poveste veche de când lumea. Frumoasa şi Bestia, Edward şi Bella, Sandy şi Danny, Jack şi Rose, Romeo şi Julieta – deseori cuplurile din filme pe care le idolatrizăm cel mai mult ne pun la dispoziţie exemple perfecte de cum să *nu* procedezi într-o relaţie. Stiinta şi psihologia relaţiilor romantice ne spun o cu totul altă poveste despre cuplurile noastre fictive preferate:

Cupluri din filme în fata[5] cârora ne topim	**Dinamici ale relaţiilor toxice[5]**
Belle şi Bestia .1 *(Frumoasa şi Bestia)*	Sindromul Stockholm (legătura emoţională cu persoana care abuzează), dependenţă amoroasă, abuz emoţional, abuz fizic, izolare, coerciţie, narcisism
Edward şi Bella *(iwilight)*	Hărţuire, abuz emoţional, ameninţări, abuz fizic, izolare
Sandy şi Danny *(Grease)*	Abuz emoţional, transformarea de sine doar pentru a-ţi mulţumi partenerul, abuz de tip gaslighting, înşelat, minciuni, viol în timpul unei întâlniri
Jack şi Rose J	Dragoste sufocantă şi manipulatoare, abuz emoţional, probleme de stabilire şi respectare a anumitor limite, relaţia a durat doar două zile, idealizare, obsesie
Romeo şi J Julieta	Abuz emoţional, probleme de stabilire şi respectare a anumitor limite, hărţuire, abilităţi de comunicare dezastruoase, relaţia a durat doar cinci zile

înainte să mă acuzi că sunt o ucigaşă a romantismului, să ai în vedere ştiinţa relaţiilor romantice.

Un întreg vulcan de substanţe cerebrale erupe când doi oameni formează o legătură. Şuvoiul de adrenalină, dopamină şi serotonină ne aruncă logica în aer. Rezultatul? înotăm în apele torenţiale ale creierului absorbit de noua relaţie şi ignorăm lucruri precum alimentaţia,

somnul sau întâlnirile cu prietenii. Chiar dacă aşa ceva *nu* poate fi susţinut pe termen lung, excesul de hormoni este o parte normală (şi amuzantă) din procesul de curtare. Durează cam un an ca să te poţi recalibra şi să scazi nivelul de „cocaină amoroasă” din creier, până când se întorc judecata şi discernământul. Să încerci să prelungeşti extazul hormonal e ca şi cum ai consuma regulat cantităţi enorme de zahăr – la un moment dat ţi se va face rău. Evitarea pericolelor şi a capcanelor relaţiilor romantice necesită cunoaşterea basmelor toxice care ne ţin pe *toţi* blocaţi:

- Nu ai nevoie decât de iubire.
- Nu te duce la culcare dacă eşti nervos.
- Monogamia e singura ta opţiune.
- Ar trebui să petreci fiecare clipă din zi cu o singură persoană.
- Ai nevoie de cineva care să te completeze.

Nu ai nevoie decât de iubire

Poţi sâ ai o relaţie doar cu un om,
nu şi cu potenţialul lui.

E posibil să iubim pe cineva din toată inima şi totuşi relaţia să nu funcţioneze. Cu toate că iubirea e într-
adevăr atotputernică în sens spiritual, în forma

fizică umană în care suntem, puterea iubirii este limitată. Dacă puterea dragostei ar fi infinită, iubirea unei mame ar fi mereu capabilă să îi vindece copilul, cea a unui soţ sau a unei soţii ar putea oricând să trateze demenţa, iar cea a unui prieten ar fi mereu mai puternică decât dependenţa. Prezenţa iubirii nu garantează un final fericit. înţelegerea şi acceptarea limitelor omeneşti, retragerea noastră din situaţii nesănătoase şi fidelitatea fată de lumea reală ne menţin sănătoşi pe parcursul relaţiilor amoroase.

Poţi să ai o relaţie doar cu un om, nu şi cu potenţialul lui. Să crezi în potenţialul cuiva reprezintă un dar frumos, care demonstrează compasiune – atât timp cât nu vine la schimb cu siguranţa ta fizică şi emoţională. Mai de mult, în urma unei certe aprinse cu partenerul meu, stăteam cu buna mea prietenă Jenn pe o stradă slab luminată. Fumam ţigară după ţigară pe cât de repede puteam să inhalez fumul. „Dar îl *iubescl”* i-am spus plângând. Ea mi-a răspuns, cu calm: „Dragă, ştiu că îl iubeşti. Iar asta n-o să fie *niciodată* îndeajuns ca să îl faci să se schimbe.”

Nu te duce la culcare dacă eşti nervos

Acesta e un sfat vechi de când lumea, care contrazice în mod direct neurostiintele. Ai încercat vreodată să porţi o discuţie raţională despre *orice* atunci

când erai nedormit? E dificil. Ai încercat vreodată să porţi o discuţie raţională atunci când erai nedormit *şi*
nervos? E un adevărat dezastru. în loc să te forţezi şi
să te zbaţi ore întregi, să iei o decizie matură şi respectuoasă de a-ţi acorda timpul şi spaţiul necesar pentru odihnă previne transformarea unor mici bătăi de cap în explozii nucleare.

Monogamia e singura ta opţiune

Modelele de relaţii sănătoase sunt la fel de J numeroase precum oamenii care se află într-o relaţie. Monogamia este una dintre opţiuni. Relaţiile deschise, schimbul de parteneri sexuali între cupluri, relaţiile multiple – toate reprezintă opţiuni la fel de viabile. în *More Than Two,* Franklin Veaux scrie: „Relaţiile multiple sunt percepute ca o ameninţare, deoarece ne răstoarnă ideea fantasmagorică potrivit căreia partenerul ideal ne va feri de schimbare. [... Basmul spune că, atunci când se iveşte partenerul potrivit, fericirea apare din senin. Dar fericirea e ceva ce creăm din nou zilnic. Si vine mai mult din felul în care privim lucrurile decât din ele însele.” Am fost martoră la schimbări majore în viaţa unor pacienţi după ce au făcut conştient trecerea de la monogamie la un stil de viaţă care se pliază mai bine pe nevoile şi dorinţele lor. Non-monogamia consensuală nu este un permis care îţi dă liber la desfrâu. Toate manifestările non-monogamiei necesită abilităţi dezvoltate de comunicare,

empatie şi respect. Deşi monogamia este o alegere perfect viabilă, dacă e fundamentată pe un ideal fantasmagoric, relaţia devine teren fertil pentru adulter.

Ar trebui sâ petrecem fiecare clipă din zi cu o singură persoană

Dacă încerci sâ aprinzi un foc de tabără cu lemnele prea înghesuite, focul se stinge. Pentru ca flăcările să ardă, e nevoie de spaţiu şi de oxigen. Aşa şi în noile

relaţii. Prea mult timp petrecut împreună creşte şansele ca relaţia să cedeze sub presiune. Am avut şi prieteni, şi pacienţi care s-au uitat la mine ca şi cum aş fi fost nebună când le-am sugerat că două întâlniri pe săptămână sunt mai mult decât suficiente pentru a putea întreţine o nouă relaţie. *„Ce?! Nu e de ajuns! Vreau să îmi văd partenerul mai des!”* Chiar dacă înţeleg sentimentul, toate relaţiile au nevoie de spaţiu ca să răzbească.

E tentant să te gândeşti că, dacă reuşeşti să îţi găseşti sufletul-pereche, obţii un bilet gratis către adânci bătrâneii fericite. Dacă viata în doi ar fi într-

adevăr secretul fericirii, atunci n-am avea aceste statistici ale numărului enorm de divorţuri. Găsirea unui partener e cireaşa de pe tort a unei vieţi împlinite, nu izvorul vieţii înseşi. Chiar dacă ar putea fi tentant să îţi dai laoparte prietenii, familia şi interesele pentru a

te adânci într-o „peşteră a cuplului”, aminteşte-ţi ceea ce discutam la începutul capitolului – că o viaţă socială activă susţine sănătatea şi dezvoltarea. Dacă nu îti formezi mai întâi o bază solidă de prieteni, interese şi rutine dedicate grijii de sine, atunci abordează relaţiile amoroase cu atenţie maximă. Ştii zicala „E nevoie de un sat ca să creşti un copil”? Eu aş spune şi că „E nevoie de un sat ca să faci o relaţie să crească”.

Ai nevoie de cineva care să te completeze

Suntem învăţaţi de mici să căutăm pe cineva care să ne completeze, să ne salveze şi să ne întregească. Femeile sunt învăţate să fie domnişoare speriate care trebuie să îsi caute cavalerii în armură. Suntem învăţate să credem că nu suntem suficient de bune. Si că, fără un partener, ne vom metamorfoza în băbuţe obsedate de pisici.

NU.

Când abordezi problema căutării unui partener, având o mentalitate fixată pe ideea de deficit (gândirea conform căreia îţi lipseşte ceva), probabilitatea să sfârşeşti într-o relaţie nesănătoasă e mare. De ce? Deoarece „căutarea unui partener motivată de un deficit” duce la atasamente nesănătoase şi la o dinamică toxică pe care eu o numesc *legătură bazată pe proiecţie.*

Legătura bazată pe proiecţie apare atunci când eşti atras de calităţile altor oameni, pe care ţi le *doreşti,* dar crezi că îţi *lipsesc.* Dacă te simţi lipsit de putere, vei fi atras de oameni puternici. Atunci când crezi că îţi lipseşte creativitatea, te simţi atras de artişti. Adevărul greu de crezut e că tu deja dispui de acele calităţi, în ciuda tuturor lucrurilor care *par* să indice contrariul. *Toată lumea* are capacităţi creative. *Toată lumea* are un geniu ascuns. Dacă nu reuşeşti să îţi integrezi părţile rătăcite în umbră (vezi capitolul 4), vei continua să le cauţi în ceilalţi şi să confunzi *proiecţia* cu *atracţia.* Legăturile bazate pe proiecţie te ţin împotmolit în relaţii nesănătoase şi te fac să priveşti cu groază renunţarea, deoarece crezi că dacă renunţi la *partener,* te abandonezi pe tine însuţi. Când formezi o legătură bazată pe proiecţie cu altcineva, te compromiţi în diverse moduri distructive pentru a-ţi conserva relaţia. Acest tip de legătură se alimentează din convingerea că îţi lipsesc frumuseţea, talentul, spiritualitatea, calităţile de lider sau inteligenţa. Rămâi în relaţii chiar dacă îţi anihilează sănătatea psihică.

Concluzie: Cei trei D ai relaţiilor amoroase

îţi aminteşti cei trei D ai procesului legării unei prietenii? Cu câteva modificări minore, poţi să aplici aceleaşi principii relaţiei tale amoroase:

1. *Diferenţierea* dintre relaţiile din filme şi cele din viata reală.
2. *Definirea* rolurilor pe care ne dorim ca partenerii noştri să le joace.
3. *Deconstructia* basmelor toxice care ne tin blocati.

Şi, în caz că ai uitat: *nu* există „semnale amestecate" când vine vorba despre relaţii. Dacă cineva e *interesat* şi *disponibil,* nu se face preface în niciun fel. Dacă cineva *nu* este interesat şi *nu* este disponibil, îţi vei da imediat seama. Dacă cineva este interesat, dar *nu* e disponibil emoţional, vei simţi confuzie şi disconfort. Interesat + indisponibil = semnal amestecat. Un astfel de semnal din partea cuiva trebuie să fie unul clar pentru tine că trebuie să refuzi. Interesat + indisponibil e combinaţia cel mai des întâlnită pe parcursul tumultuoaselor relaţii amoroase.

Folosirea Celor Trei D îti oferă o claritate nepreţuită şi capacitatea să te concentrezi pe aventura de a fi om. Când *diferenţiezi* relaţiile din

filme de cele din realitate, *defineşti* rolurile pe care vrei să le joace partenerul şi *deconstruieşti* miturile toxice din basme, economiseşti o grămadă de timp scoţând din calcul oamenii nepotriviţi. Să te iei după miturile culturale ale prieteniilor şi relaţiilor amoroase e ca şi cum ai bea clor ca să vindeci o infecţie virală: nu

funcţionează, nu e dovedit ştiinţific şi e extrem de periculos pentru sănătate.

PUNCTE-CHEIE DE RETINUT

1. Să nu ai prieteni poate să provoace aceleaşi efecte asupra sănătăţii tale precum fumatul.
2. Nu eşti obligat să ai un prieten foarte bun.
3. încrederea necondiţionată nu este un obiectiv realist (sau necesar) pentru o relaţie de prietenie între adulţi.
4. Gândeşte-te la rolurile pe care vrei să le joace prietenii tăi, apoi alege-i în funcţie de asta.
5. Nu încerca să îţi forţezi prietenii să joace roluri care nu li se potrivesc.
6. Prietenii de pe reţelele de socializare se iau în calcul dacă tu îi consideri prieteni.
7. Cele mai multe cupluri din filme şi seriale – chiar şi preferatele noastre – sunt toxice.
8. *Nu* e sănătos să petreci fiecare clipă din zi cu partenerul tău.

9. Uneori, iubirea nu e suficientă pentru a susţine o relaţie.

10. Durează aproximativ un an până când creierul scapă de chimia „cocainei « amoroase .

ASA DA SI ASA NU

Asa da	Asa nu
Uită-te prin lista ta de contacte şi vezi dacă ai putea relua legătura cu cineva.	Nu încerca să îţi găseşti cel mai bun prieten. Prieteniile superficiale sunt în regulă când eşti la început.
Fii sincer cu tine când vine vorba despre tipul de prieteni pe care ţi-i doreşti versus prietenii pe care crezi că trebuie să-i ai.	Nu te trăda pe tine însuţi mergând la evenimente pe care preferi să le eviţi, pentru a petrece timp cu oameni care nu îţi plac.
Gândeste-te bine la ceea ce preţuieşti într-o relaţie amoroasă.	Nu te gândi că trebuie să ai o relaţie care arată ca a altcuiva. Fă ce e cel mai relevant pentru situaţia în care te afli tu.
Dă-ti voie să stabileşti limite temporale cu prietenii şi partenerii intimi.	Nu te forţa să petreci fiecare clipă din zi cu un prieten sau cu partenerul – relaţiile au nevoie de spaţiu pentru a se dezvolta.

SARCINI DE REZOLVAT IN CINCI MINUTE

1. Scrie-ţi un bileţel de permisiune pe care să
   ţi-l strecori pe sub uşă: „îmi dau permisiunea să_____ [refuz invitaţii
   la nuntă, reduc din timp, petrec mai

puţin timp la telefon etc.] în relaţiile mele de prietenie.

2. Rolul pe care îmi doresc cel mai mult să îl joace prietenii în viaţa mea este de [sfatuito r/confident/amic pentru _____diferite _____activităţi distractive/ascultător/aducător de mâncare/supraveghetor de copii/etc.].

3. Vezi grila prieteniei de la pagina 165, transcrie-o într-un carnet şi completeaz-o atât cât se poate.

4. Dacă rămân spaţii goale undeva, gândeşte- te la o modalitate prin care ai putea găsi oamenii potriviţi pentru a le umple.

CAPITOLUL?

Familia inaptâ emoţional

> Cred că o familie disfunctională e orice familie formată din mai mult de o persoană.
>
> - Mary Karr

Ce îţi vine în minte atunci când te gândeşti la cele mai sănătoase şi fericite familii, care funcţionează cel mai bine? Danny Tarner şi conversaţiile lui intime şi sincere din *Full House?* Unchiul Phil şi încurajările lui severe, dar bine intenţionate din *Prinţul din Bel-*

Azr? Familia Rose şi atitudinea lor de tipul „nu renunţa niciodată” din *Schitts Creek?* Defectuoasa, şi totuşi simpatica familie Belcher din *Bobs Burgers?*

Neah!

Cea mai sănătoasă, fericită şi funcţională familie din toate timpurile este – ţine-te bine – familia Addams.—

Cu toate că *Familia Addams* pare la prima vedere un show plin de întunecime, damnare, nefericire şi nebunie de tipul „Cine naiba sunt oamenii ăştia”, o privire mai atentă dezvăluie o poveste cu totul diferită. Ia în considerare următoarele aspecte:

- Morticia şi Gomez se bucură de o căsătorie solidă şi de mult sex, plin de pasiune. O grămadă.
- Familia pune mare preţ pe capacitatea de a te exprima într-un fel unic.
- Morticia şi G ornez au fiecare propriile interese, hobbyuri şi propria viaţă socială.
- Persoanele din exterior sunt binevenite în familie.
- Nu există ţipete, bătăi sau abuz... fără consimţământ.
- Sunt o familie formată din mai multe generaţii care trăiesc sub acelaşi acoperiş.

Hobbyurile familiei Addams nu sunt recomandate pentru a fi încercate acasă – jocul cu scaunele electrice şi cianura te-ar putea ucide. Dar *dinamica* familiei Addams e luată direct din manualul unei familii sănătoase. Am fost martoră la pagubele provocate de familii toxice. Mame narcisiste. Taţi absenţi. Rude care comit abuzuri sexuale. Violentă domestică. Dependenţă de droguri. Ca femeie provenită dintr-o familie disfuncţională, aş putea să mă instalez pentru mult timp în raionul din librărie numit „Familia mea e nebună”.

Dar ce se întâmplă dacă *nu* te consideri un supravieţuitor al unei familii abuzive?

în cazul în care familia ta a navigat în general fără să se răstoarne, s-ar putea să te simţi vinovat pentru *orice* fel de nemulţumire. S-ar putea să provii dintr-o familie care nu e violentă pe faţă; s-ar putea ca familia ta să fi avut suficientă mâncare la dispoziţie şi niciun fel de grijă legată de facturile la electricitate. Şi totuşi, uneori încă suferi. Uneori încă simţi furie, durere sau tristete din cauza unor cuvinte tăioase sau a unor fapte necugetate. Dacă ai o familie oarecum sănătoasă, cel mai probabil ţi-ai trimis durerea la culcare şi ai un sentiment de vină pentru simplul fapt că încă o simţi. S-ar putea să te simţi ruşinat şi să îţi spui: *Viaţa cu familia mea a fost bunicică, deci de ce mă simt aşa de prost?* Sau: *Nu provin dintr-o familie disfuncţională, deci care e problema mea?*

Acest capitol îţi este dedicat.

Cu totii venim din familii disfuncţionale. „Familiile disfuncţionale” nu reprezintă o categorie, ci un *continuam.* Dacă provii dintr-o familie foarte toxică şi violentă, te înţeleg. Acest capitol e adresat în primul rând familiilor relativ funcţionale, dar informaţiile pot fi aplicate în orice situaţie. *Fiecare* familie se încadrează undeva în continuumul disfuncţionalităţii. Dacă eşti produsul întâlnirii dintre un ovul şi un spermatozoid, în mod inevitabil vei purta cu tine răni emoţionale din familie. De ce? Pentru că toate familiile sunt formate din oameni, iar oamenii sunt imperfecţi. David W. Earle scrie în *Love Is Not*

Enough: „Deseori, părinţii care suferă de răni emoţionale le provoacă neintenţionat durere şi suferinţă copiilor lor, iar aceste răni din copilărie sunt sursa unei liste nesfârşite de comportamente inadecvate.” Suferinţa provocată neintenţionat e tot suferinţă. Ai dreptul la propriile sentimente.

Şi familiile „normale" provoacâ traume

Cei care urmează programul celor 12 paşi afirmă că „Normal nu poate fi decât un program al maşinii de spălat”. Nu există cu adevărat o familie normală. în acest capitol, vom folosi termenul *normal* pentru a descrie familiile în care nu există un grad înalt de disfuncţionalitate manifestat prin violenţă sau prin prezenţa unui mediu nesigur.

în activitatea mea, aud permanent oameni proveniţi din aşa-zise familii normale spunând:

- „Pentru alţi oameni a fost mult mai rău.”
- „Nu e ca şi cum am fost maltratat.”
- „E prostesc din partea mea să fiu supărat – am avut parte de o copilărie minunată.”
- „Mă simt prost că mă enervez din cauza mamei mele – a reuşit să mă crească foarte

>

bine.”

- „Tatăl meu are intenţii bune – chiar n-ar trebui să mă deranjeze ceea ce spune.”

Am spus-o şi o repet: perspectiva este ceva sănătos, comparaţia nu e. Nu eşti nebun dacă simţi furie, durere şi supărare din cauza familiei tale. *Toate* familiile provoacă răni emoţionale. Capitolul 3 defineşte *trauma* drept indigestie a creierului. O altă definiţie o oferă Meadows of Wickenburg, o clinică din Arizona, autoritatea principală în materie de traumă, dependenţă şi sănătate mintală. Instituţia defineşte trauma ca fiind „orice nu îţi oferă îngrijire”. Dacă trauma este cauzată de orice nu îţi oferă îngrijire, atunci cu toţii o avem (până la un anumit punct) şi o provocăm (până la un anumit punct). Părinţii îmi spun deseori: „Mi-e teamă că s-ar putea s-o dau în bară cu copiii mei.” Răspunsul meu? „Nu trebuie să te temi că *s-ar putea* să o dai în bară. Ai 100% sanse să faci asta.”

Serios?

Ai 100% şanse s-o dai în bară cu copiii tăi deoarece eşti *100% om.* Dar nu trebuie să îti faci procese de conştiinţă pentru că ai făcut greşeli sau că ai dat-o în bară. Din poziţia cuiva care a ales să nu aibă copii, nu vorbesc limba parentingului. însă în calitate de specialist în terapia prin joc, sunt fluentă în limba pe care o vorbesc copiii. Pot să depun mărturie că dacă o dai în bară (prin greşeli neintenţionate), *nu* îi

strici pe copii. Ceea ce provoacă daune, în schimb, sunt rănile intenţionate, părinţii care refuză să se confrunte cu greşelile lor atunci când le fac, precum şi diverşi factori care ţin de mediul exterior şi asupra cărora părinţii nu au niciun control. Prietena şi colega mea Vanessa Corneli, mamă a cinci copii şi fondatoare a NUSHU, o asociaţie preocupată de vindecarea femeilor, spune: „Sunt mândră să fiu un copil imperfect al unor părinţi imperfecţi. Şi o mamă imperfectă a unor copii imperfecţi.” Copiii tăi nu au nevoie de părinţi perfecţi. Au nevoie de părinţi *umani* care să îi înveţe cum să fie şi ei la rândul lor oameni imperfecţi.

în *Cei cinci oameni pe care îi întâlneşti în rai,* Mitch Albom scrie: „Toţi părinţii le fac rău copiilor lor. E inevitabil. Tinerii sunt precum sticla curată, se pătează cu fiece amprentă a celor care o manevrează. Unii părinţi trag de această sticlă, alţii o crapă, alţii distrug copilăria spărgând-o în bucăţele mici şi ascuţite, care nu mai pot fi recuperate. – Obiectivul parentingului nu este perfecţiunea. Părinţii sănătoşi nu *evită* greşelile, ci le *identifică* şi fac tot ce pot pentru a le corecta. Nu uita că acest capitol nu este nici un atac asupra părinţilor tăi, nici o critică a
felului în care îţi creşti tu copiii. Cu excepţia cazurilor de violenţă, cele mai multe familii pur şi simplu nu pot fi încadrate în categoria bun sau rău. în schimb, ne vom folosi de termenii *apt emoţional* şi *inapt emoţional.*

Ce înseamnă o familie?

Pentru scopul acestui capitol, *familia* este definită drept acei oameni cu care îţi petreci majoritatea timpului de la naştere până la vârsta de 16 ani.— Astfel, sunt incluşi părinţii, rudele, bonele, vecinii şi oricine din casă care a fost responsabil de îngrijirea ta. Informaţiile pe care le afli aici nu îţi cer să învinovăţeşti pe nimeni. Nu trebuie să rupi legătura cu fratele tău sau să îţi înfrunţi mama. E posibil să te grăbeşti să dai laoparte micile răni emoţionale spunându-ţi: *N-a fost chiar atât de rău... altor oameni le-a fost mult mai greu.* Dar în timp, până şi micile răni pot să aibă efecte asupra stimei tale de sine şi asupra stării tale de bine. Nu mijeşti ochii în faţa monitorului şi te gândeşti: *Ei bine, alţi oameni au probleme mai mari cu ochii, deci nu e cazul să merg la oftalmolog.* E dreptul tău să îţi simţi şi să îti vindeci suferinţa emoţională, chiar dacă familia ta e minunată.

O foarte scurtă privire de ansamblu asupra ataşamentului şi parentingului

Există teancuri întregi de manuale şi articole despre parenting şi ataşament. Nu e nevoie să le citeşti pe toate pentru a scăpa de blocaj, dar e util să înţelegi diferitele forme de comportament parental, precum şi tipurile de

ataşament, astfel încât să poţi şti ce anume *ar fi trebuit* să se întâmple. Nu te panica dacă familia ta intră într-o categorie mai puţin ideală. Nu va trebui să îţi suni părinţii şi să ţipi la ei: „M-aţi distrus cu abordarea voastră asupra educaţiei şi din cauza *asta* am probleme legate de intimitate!” încă o dată, scopul următoarelor informaţii nu este să îţi învinovăţeşti părinţii sau să te simţi prost din cauza felului în care îţi creşti copiii. Maya Angelou a scris: „Am făcut atunci ceea ce ştiam să fac. Acum că ştiu mai bine, mă descurc mai bine.” Identificarea abilităţilor care îi lipsesc familiei tale îţi permite să fii mai bun şi să depăşeşti blocajul. Aşa cum a spus David W. Earle, „multe dintre obiceiurile familiilor disfuncţionale nu provin din lipsa de iubire, ci sunt rezultatul fricii. Cunoaşterea obiceiurilor şi a

comportamentelor care pun piedici iubirii în familiile disfuncţionale e un început minunat pentru a reduce din frică, pentru a ne permite să fim autentici şi a învăţa cu totii ce înseamnă să fim mai buni”.

Următoarea secţiune îti oferă o foarte scurtă

privire de ansamblu şi include exemple din familii fictive. în anii 1950, dr. John Bowlby şi dr. Mary

Ainsworth au subliniat patru tipuri principale de ataşament, iar în anii 1960, dr. Diana

Baumrind a descris patru comportamente parentale de bază:

TIPURI DE ATAŞAMENT[3]		
Tip de ataşament	**Definiţie**	**Exemplu fictiv**
Ataşament sigur	Copiii cu ataşament sigur au încredere că sunt iubiţi, îngrijiţi şi în siguranţă. Sunt bucuroşi să se joace şi să exploreze de unii singuri şi, de asemenea, sunt fericiţi să interactioneze cu alti oameni.	Wednesday şi Pugsley din *Familia Addams.* Se joacă atât împreună, cât şi singuri, se înţeleg bine cu alti adulti din familia lor şi îsi urmăresc î interesele cu curiozitate şi J deschidere.
Ataşament évitant	Copiii cu ataşament evitant sunt precauţi cu oamenii. Nu au încredere în alţii şi J ? preferă să se joace singuri. Copiii cu un comportament evitant pot fi consideraţi în mod greşit „independenţi".	Lydia Deetz din *Beetlejuice.* E singuratică, evită interacţiunile cu J familia ei şi *1* preferă compania oamenilor mort!. Spune lucruri precum: „întreaga mea viată e o cameră ? întunecată. O cameră mare şi J întunecată."

Ataşament ambivalent	Aceşti copii sunt anxioşi, nesiguri şi deseori dependenţi de părinţi. Oscilează între dorinţa de atenţie/afecţiune şi refuzul atenţiei/al afecţiunii.	Kevin McCallister din *Singur acasă.* Pretinde că îsi urăşte familia şi initial îsi doreşte ca aceasta să dispară, dar e de asemenea evident că îi pasă de ea şi că îsi doreşte să fie iubit şi acceptat.

Ataşament dezorganizat	Aceşti copii au răbufniri emoţionale ? extreme, suferă de amorţeală emoţională deplină şi manifestă toate	Anakin Skywalker din *Războiul stelelor.* La început era un copil drăguţ, dar lipsa unui tată şi uciderea mamei lui i-au provocat o

traumă serioasă de ataşament.

Relaţia lui Anakin cu soţia şi cu mentorii săi era una turbulentă. Până la urmă a trecut de partea răului şi a devenit Darth Vader.*

* Nu toţi copiii cu ataşament dezorganizat ajung să fie ca Darth Vader. Cei care prezintă acest tip de ataşament sunt deseori stigmatizaţi. Ataşamentul dezorganizat este deseori etichetat greşit ca dereglare *internă,* în loc de problemă de ataşament.

TIPURI DE COMPORTAMENT PARENTAL		
Comportament parental	**Definiţie**	**Exemplu fictiv**
Autoritar	Aceşti părinţi pretind obedientă şi î 5- respect. Stabilesc reguli rigide şi decretează consecinţe J stricte. Stilul lor de impunere a disciplinei este mai curând unul punitiv decât unul orientat spre rezolvarea problemelor.	Miss Hannigan din *Annie.* Le supune în mod regulat la abuz fizic şi J emoţional pe fetele din orfelinat.

Fer	Aceşti părinţi stabilesc limite şi îl obligă pe copil să suporte consecinţe, dar o fac având totuşi compasiune fată de el şi validându-l. Pun preţ pe părerea copilului. Părinţii fermi îsi păstrează calmul atunci când îşi impun regulile şi nu aplică pedepse doar pentru că	Elastigirl, alias Helen Parr, alias Mrs. Incredible din *Incredibilii.* Se implică în viaţa copiilor şi stabileşte reguli şi limite, dar nu foloseşte ameninţări. Explică de ce lucrurile sunt asa cum sunt şi e caldă şi receptivă faţă de copii. îşi recunoaşte greşelile, aşa cum demonstrează atunci când îi spune fiicei sale, Violet: „Nu e vina ta. Nu a fost corect din partea mea să îti cer atât de multe deodată."

Permîsiv	Aceşti părinţi sunt prezenţi, dar neimplicaţi. Nu există reguli şi nici consecinţe. Asa cum spune un personaj din romanul *Grădina secretă* al lui Hodgson Burnett: „Cele mai rele două lucruri care i se pot întâmpla unui copil sunt să nu facă niciodată cum vrea el sau să facă mereu cum vrea el."	Tatăl Verucăi Salt din *Wiiiy Wonka şi fabrica de cioc o iată.* Nu e nevoie de explicaţii suplimentare.
Neglijent	Aceşti părinţi au tendinţa de a-şi ignora sau abandona copiii. Părinţii neglijenţi nu sunt mereu rău intenţionaţi, dar rămân neimplicaţi şi nu îi interesează să fie prezenţi în vieţile copiilor lor.	Winifred Banks, mama din filmul original *Mary Poppins,* e un exemplu perfect de părinte neglijent. Deşi era caldă şi iubitoare, doamna Banks a arătat până la urmă o lipsă de interes fată de 3 copiii ei şi s-a grăbit să îi paseze dădacelor.

Dacă ţi-ai pierdut treptat atenţia citind tabelele, poţi să-ţi faci o idee uitându-te la

imaginile alăturate.

Tipuri de ataşament

Ataşame nt évitant



Ataşamen t



Ataşament dezorganiz



Ataşame nt sigur



Tipuri de comportament parental

Comportament autoritar



Comportament permisiv



Comportament neglijent



Comportament **ferm**



într-o familie aptă emoţional, copiii (în general) prezintă un ataşament sigur, iar părinţii (în general) folosesc un tip de comportament ferm. Iată elementele pe care trebuie să le reţii atunci când vine vorba despre o viaţă sănătoasă de familie:

- Caută soluţii.
- Comunică direct.
- Invită la dialog deschis.

- Se ascultă unul pe celălalt.
- învaţă unul de la celălalt.
- Empatizează unul cu celălalt.
- Contrazic într-un mod respectuos.

Familiile care îndeplinesc în mod constant toate aceste cerinţe *tot* provoacă răni. Chiar dacă nu există *intenţia* de a cauza suferinţă, unii membri ai familiei (în special părinţii mai în vârstă care au propriul fel de a fi) iau în derâdere necesitatea de a-şi îmbunătăţi abilităţile. în cartea *Bradshaw On: The Family,* John Bradshaw face următoarea observaţie: „Probabil nimic nu caracterizează mai bine familiile disfuncţionale decât negarea. Aceasta îi forţează pe membrii familiei să continue să creadă miturile şi minciunile vitale pentru ei, în ciuda faptelor concrete, sau să aştepte ca acelaşi comportament să ducă la rezultate diferite.” Dacă eşti pregătit să spulberi negarea, următoarea secţiune ilustrează zece dinamici ale familiilor inapte emoţional. Folosesc cuvântul *inapt* pentru a descrie familiile care au un nivel obişnuit de disfuncţionalitate. Dacă în copilărie ai suferit de pe urma unui rău fizic, emoţional sau sexual, asta *nu* înseamnă că a fost vorba despre o dinamică de familie inaptă – aici e vorba despre un abuz.—

Zece indicii ale unei familii inapte

emotional
J

1. Gaslighting lipsit de răutate

Gaslighting



Gaslightingul are loc atunci când cineva te face să te îndoieşti în legătură cu percepţia ta asupra realităţii. Termenul provine din thrillerul psihologic din 1944 regizat de Alfred Hitchcock, numit *Gaslight.* în film, personajul jucat de Ingrid Bergman vede cum pâlpâie luminile şi aude zgomote stranii. Când îi cere soţului său să confirme ceea ce percepe în jur, el îi spune că ea înnebuneşte şi că totul e doar în mintea ei. Dar nu e nebună – soţul ei îi vrea banii şi face schimbări în mediul din jur, astfel încât ea să îşi piardă minţile şi să fie internată într-un ospiciu. Gaslightingul e de obicei asociat cu narcisismul şi cu un nivel ridicat de violenţă, dar până şi oamenii sănătoşi din familii sănătoase practică *gaslightingul lipsit de răutate.*

De exemplu: imaginează-ţi o mamă care

vine de la muncă stresată, copleşită şi supărată. Fetiţa ei o întreabă: „Ce ai păţit, mami?” Mama răspunde:

„Nimic, scumpa mea. Totul e bine. Mami e bine.” Un astfel de părinte are un comportament de tip gaslighting, chiar dacă *intenţia* sa nu este una rea. în ce fel avem aici de a face cu gaslightingul? Copila observă în mod corect semnalele de nelinişte ale mamei – ştie în mod intuitiv că mami nu e „bine”. Dar când mama spune că nu a păţit nimic, fiica învaţă să îşi pună la îndoială propria percepţie asupra realităţii.

O modalitate mai abilă prin care părintele poate să gestioneze o astfel de situaţie ar fi spună: „Ai observat că mami e supărată. Ai dreptate. Sunt supărată, dar nu trebuie să te îngrijorezi. Voi fi bine. Nu sunt supărată pe tine şi nu e nimic ce ar trebui tu să faci.” Gaslightingul creează răni grave în timp. Gaslightingul cronic – chiar dacă e făcut fără intenţii rele – poate să aibă aceleaşi consecinţe ca în cazul oamenilor care au supravieţuit unei forme de violenţă ce implica gaslighting. Expunerea frecventă în copilărie la un astfel de comportament poate să ducă la incapacitatea de a lua decizii, la o slabă încredere în sine şi la o percepţie instabilă asupra propriei identităţi la maturitate.

Cum să procedezi în legătură cu

gaslightingul: O înfruntare *nu* e de obicei recomandată în acest caz, din moment ce omul cu un astfel de comportament probabil va nega imediat sau îţi va submina şi invalida chiar mai mult percepţiile. în schimb, apelează la un prieten (sau la un psihoterapeut) apt emoţional şi cere-i părerea. Asta se cheamă testarea realităţii. Membrii familiilor în care se practică gaslightingul lipsit de intenţii rele au tendinţa să
simtă niveluri ridicate de anxietate. Dacă e şi cazul
>
tău, vezi capitolul 1, care vorbeşte despre strategiile de abordare a anxietăţii.

2.Inversarea rolurilor între părinţi şi copii

Inversarea rolurilor pârinte-copil



Nu ar trebui să fie sarcina copiilor să aibă grijă de părinţii care sunt în stare să îşi poarte singuri de grijă. Din cauza acestui comportament, copiii devin responsabili de a avea grijă şi/sau de a ţine sub control emoţiile părinţilor. Dacă ţi-a fost vreodată frică să nu îţi

superi sau să nu îţi enervezi părinţii, atunci ai trecut şi tu prin asta. Părinţii competenţi au grijă singuri de propriile emoţii şi nu se bazează pe copiii lor să evite factori declanşatori. Kimberlee Roth scrie: „Copiii cu roluri inversate învaţă să îşi asume atât responsabilitatea lor, cât şi pe a altora de foarte devreme. Au tendinţa de a se pierde în fundal şi de a-i lăsa pe alţii să stea în lumina reflectoarelor... E posibil să le fie greu să accepte grija şi atenţia altora.” Părinţii sănătoşi îşi poartă *singuri* de grijă şi nu cer asta din partea copiilor. în *Voices în the Family,* Daniel Gottlieb scrie: „Cel mai adesea, dăm dovadă de lipsă de respect faţă de ei – şi faţă de lupta lor cu propriile responsabilităţi în viaţă – atunci când

anxietatea ne face să ne agăţăm de copiii noştri. E lipsit de respect să le cerem mai multă intimitate decât sunt dispuşi sau capabili să ofere.”

Cum să procedezi în legătură cu inversarea rolurilor între părinte şi copil: Când te temi că alegerile tale îţi vor supăra părinţii, adu-ţi aminte că *ei* sunt responsabili să aibă grijă de emoţiile lor. Când familia îţi cere ceva bazându-se pe sentimentul tău de vină, răspunde-le: „Scuze, nu pot”. E mai uşor de zis decât de făcut. Vei găsi indicaţii legate de limite în capitolul 5, ca să te ajute în cazurile în care confruntările sunt necesare.

3. Infcmtîlizarea

Infantilizarea



Opusul comportamentului descris anterior este infantilizarea. Aceasta se întâmplă atunci când părinţii încearcă să îi menţină pe copii dependenţi de ei, pentru că asta le dă senzaţia că sunt necesari. Infantilizarea poate avea loc la orice vârstă şi e observabilă în mod special în timpul vacanţelor. Romancierul V.C. Andrews scrie: „Cred, deşi nu sunt sigur, că odată ce devii adult şi revii în casa părinţilor tăi pentru a locui cu ei, dintr-un anumit motiv greu de înţeles, devii iar copil, şi unul dependent.”

Cum să procedezi în legătură cu infantilizarea: Aminteşte-ţi că eşti un adult pe picioarele tale şi că
eşti capabil să îţi porţi singur de grijă. Dacă nu ţi se pare că eşti aşa, vom discuta despre cum să ieşi din blocaj în capitolul 9.

4. Triunghiul toxic

Triunghiul toxic



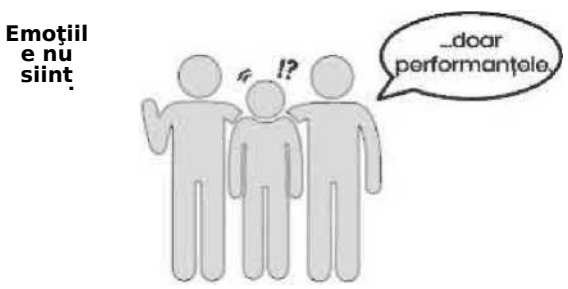
Triunghiul toxic apare atunci când doi oameni vorbesc despre o a treia persoană fără ca ea să fie implicată în discuţie; acest tip de comportament îţi poate afecta profund viaţa emoţională. în lucrarea sa *Comunicarea nonviolentă,* Marshall B. Rosenberg scrie: „Chiar dacă nu considerăm că modul în care vorbim este «violent», cuvintele noastre produc adesea suferinţă şi durere, în noi sau în ceilalţi.”— Un astfel de comportament poate să ia forma unei discuţii între mama şi mătuşa ta, în care pare că bârfesc în legătură cu greutatea ta. Sau a unei convorbiri în şoaptă între sora şi tatăl tău, despre divorţul prin care ai trecut.

Cum să procedezi în legătură cu triunghiul

toxic: Soluţia pentru astfel de triunghiuri în interiorul familiei este să creezi căi directe de comunicare. Poţi refuza să iei parte la dinamicile triunghiului toxic şi să-i ceri familiei tale să înceteze acest comportament. Un avertisment privitor la cereri: aminteşte-ţi că acestea înseamnă să-i soliciţi *altcuiva* să facă ce vrei tu. Poţi să ceri, să implori, să ţipi, să te bosumfli şi să baţi din picioare, dar nu poţi să controlezi alegerile altcuiva. în schimb, *poţi* să stabileşti limite. Limitele sunt ceea ce *tu* alegi să faci ca reacţie la alegerile *altcuiva.* Deţii controlul asupra limitelor. Dacă familia ta nu va înceta să formeze triunghiuri toxice, s-ar putea să fie nevoie de stabilirea unor limite mai stricte.

5. Perfectionismul

Perfectionismul



Efortul de a înainta către *excelenţă* generează bucurie. Efortul de a înainta către *perfecţiune* generează doar ruşine. Obţinerea excelenţei este un vis care poate fi îndeplinit. Obţinerea perfecţiunii este un vis imposibil de îndeplinit. Perfecţionismul nu e o virtute, ci o formă de

autovătămare emoţională. Elizabeth Gilbert scrie: „Perfecţionismul nu e decât frică încălţată cu pantofi de fiţe şi cu o blană de nurcă pe umeri.” Poţi, de asemenea, să consideri că perfecţionismul e dispreţul faţă de sine împodobit cu diamante.

Autenticitatea este antidotul pentru perfecţiune.

Cum să procedezi în legătură cu perfecţionismul: Dacă provii dintr-o familie perfecţionistă, ieşirea din blocaj necesită crearea propriului set de valori. Brene Brown ne-a învăţat că empatia este antidotul pentru ruşine. După acelaşi principiu, autenticitatea este antidotul pentru perfecţiune. Găseşte oameni în prezenţa cărora poţi fi tu însuţi, cu toate defectele şi imperfecţiunile tale frumoase.

6. Obsesia faţă de productivitate

Obsesia faţa de productivitate



Mari specialişti, oameni de ştiinţă şi psihologi

sunt cu toţii de acord că joaca reprezintă o componentă esenţială a unei dezvoltări sănătoase în copilărie. Psihologul elveţian Jean Piaget a spus: „Dacă vrei să fii creativ, rămâi parţial copil, cu creativitatea şi inventivitatea care îi caracterizează pe copii înainte să fie alteraţi de societatea adulţilor.” Kay Redfield Jamison scrie: „Copiii au nevoie de timpul şi de libertatea necesară pentru a se juca. Joaca nu este un lux. Este o necesitate.”

O mulţime de lucrări ştiinţifice confirmă importanţa jocului în ceea ce priveşte capacitatea de învăţare, crearea de legături, stimularea creativităţii, reducerea stresului, dezvoltarea creierului, îmbunătăţirea abilităţilor de socializare, procesarea sentimentelor şi perfecţionarea aptitudinilor lingvistice. Totuşi, multe familii inapte emoţional văd în joacă o pierdere de timp. Acestea suferă de o obsesie faţă de productivitate. Dacă perfecţionismul este nevoia compulsivă de a fi perfect, obsesia faţă de productivitate reprezintă nevoia compulsivă de a fi productiv. Din moment ce aceste familii prioritizează productivitatea în dauna distracţiei, adeseori nu le este la îndemână să se joace, să cânte, să danseze sau să fie creative.

Cum să procedezi în legătură cu productivitatea dusă la extrem: Dacă familia

ta nu a pus preţ pe joacă, e posibil să îţi fie greu să fii spontan sau creativ ori să simţi plăcere sexuală ca adult. De departe cea mai eficientă metodă pe care o cunosc pentru a te vindeca de această obsesie este lectura cărţii clasice a Juliei Cameron, *Cum să eliberezi artistul din tine—.*

7.Limite neclare



Expresia *limite neclare* este folosită pentru a reflecta o dinamică în care limitele corpului nu sunt cunoscute sau respectate. Copiii care îşi cunosc bine limitele când vine vorba despre propriul corp sunt conştienţi de faptul că acesta *le* aparţine. Copiii care au o idee neclară asupra limitelor în ce priveşte propriul corp sunt învăţaţi să accepte comentarii neadecvate şi contacte fizice nedorite, fără să se plângă. Un exemplu ar fi cel al unui tată care o priveşte pe fiica sa adolescentă şi-i spune: „Oau, puştoaico! Ia te uită ce bicepşi. Ar trebui să îi dai mamei tale nişte ponturi despre cum să se antreneze.” Sau un copil căruia i se spune: „Fii

drăguţ cu bunica şi îmbrăţişeaz-o.” O astfel de dinamică este problematică. De ce? Când îţi sunt adresate comentarii (chiar şi pozitive) legate de corpul tău sau ţi se spune să oferi sau să primeşti îmbrăţişări (chiar dacă tu nu vrei), transmiţi un mesaj conform căruia corpul tău nu îţi aparţine. Dacă ai spus vreodată asemenea lucruri – nu te ruşina. Cei mai mulţi părinţi vor în mod sincer să le facă un bine copiilor, şi doar atunci când ai mai multe informaţii eşti în stare să faci anumite alegeri. Alte exemple de limite neclare includ:

- Să fii forţat să freci spatele sau picioarele unui părinte
- Lipsa încuietorilor sau a intimităţii la baie
- Să fii forţat să îmbrăţişezi pe cineva
- Să fii gâdilat fără să îţi dai acordul

Dinamica limitelor neclare se desfăşoară conform unui grafic. Familiile în care problemele legate de limite apar ocazional se situează la capătul de jos. În extrema superioară se regăseşte o dinamică denumită în mediul clinic *incest emoţional,* termen patentat de către dr. Kenneth Addams în anii 1980. Deşi termenul ne incomodează, o astfel de dinamică apare destul de frecvent şi e suficient de dăunătoare încât să merite utilizarea unui limbaj extrem.

Autorul Robert Burney scrie: „Una dintre cele mai pătrunzătoare, traumatizante şi dăunătoare dinamici care pot să apară într-o familie... este incestul emoţional. Este extrem de prezent în societatea noastră, dar încă se scrie şi se vorbeşte foarte puţin despre acest lucru.” Asta se întâmplă pentru că incestul emoţional e rareori violent sau sexual în mod evident şi deseori trece neobservat.—

Impactul limitelor neclare poate fi devastator, mai ales din cauză că de multe ori pare că nu se întâmplă nimic greşit.— La maturitate, copiii care au trăit forma extremă a limitelor neclare manifestă adesea aceleaşi simptome precum cei care au fost abuzaţi sexual în copilărie. Observaţie: *Nu* echivalez abuzul sexual de ordin emoţional cu cel fizic. Totuşi, simptomele prezente în ambele cazuri sunt şocant de similare.

Cum să procedezi în legătură cu limitele neclare: Primul pas în schimbarea unui tipar este să îi recunoşti existenta. Gândeste-te la relaţia cu părinţii tăi şi cu cei care te-au îngrijit şi întreabă-te sincer dacă au existat interacţiuni ambigue. Spune-ţi din nou că *nu* eşti nebun. în loc să minimalizezi problema pe motiv că „Aşa e tata, n-ai ce-i face”, aminteste-ti că limitele neclare – în ciuda dinamicii

„normale” din familia ta – sunt o problemă foarte reală. Una dintre cele mai comune consecinţe ale limitelor neclare din copilărie este existenţa unei relaţii compulsive cu mâncarea sau cu substanţele chimice atunci când devii adult. Dacă te regăseşti, capitolul 8 îţi poate oferi soluţii şi informaţii pentru a depăşi blocajul.

8. Obsesia pentru control

Obsesia pentru control



Familiile obsedate de control se folosesc de intimidare, sentimentul de vină şi răbufniri emoţionale pentru a menţine puterea asupra relaţiilor, banilor, sarcinilor zilnice etc. Răcnitul reprezintă o astfel de metodă, deşi nu toţi oamenii care sunt obsedaţi de control răcnesc (şi nu orice răcnet are un asemenea rol). Dinamicile acestor familii intră în categoria violenţei verbale. în *The Tao ofFully Feeling,* Pete Walker scrie:

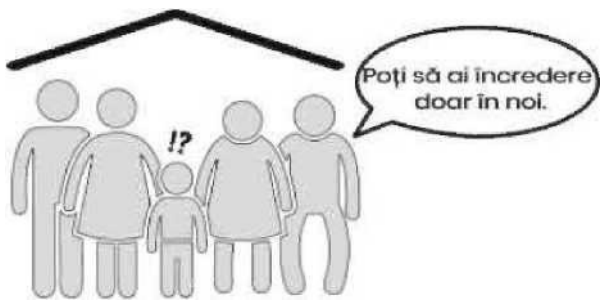
> Violenta verbală înseamnă utilizarea limbajului[5] pentru a critica, a speria sau a

răni pe altcineva. Părinţii disfuncţionali folosesc în mod repetat poreclele, sarcasmul şi critica distructivă ca să îsi domine şi să îsi controleze copiii. Violenţa verbală e la fel de prezentă în familiile americane precum temele pentru acasă sau manierele din timpul mesei. E prezentată ca fiind acceptabilă în societate în aproape fiecare serial de la televizor.

Cum să procedezi în legătură cu obsesia pentru control a membrilor familiei tale: Dacă în trecut ai tolerat în mod repetat obsesia pentru control a unor membri inapţi emoţional din familie, ar fi util să te întrebi ce te temi că se va întâmpla dacă *nu* te supui. Dacă ei refuză să îsi îmbunătăţească abilităţile, s-ar putea să fii nevoit să îţi redirecţionezi energia către relaţii aflate în afara familiei. Exerciţiile din capitolul 6 te pot ajuta să îţi dezvolţi prietenii apte emoţional. Pentru a-l cita pe dr. Wayne W. Dyer: „Prietenii sunt felul în care Dumnezeu îşi cere scuze pentru familia ta.”

9. Sistemul închis

Sistemul închis



Sistemul familiilor inapte emoţional este deseori închis. Asta înseamnă că oamenilor din afară nu li se oferă încredere, influenţele exterioare nu sunt permise, conformismul este impus ca prin lege, iar sistemul opune rezistenţă faţă de orice fel de schimbare – chiar şi cele sănătoase. Mantrele rostite de obicei în familiile cu sistem închis includ:

- Pentru că aşa am zis eu, de-aia.
- Fă aşa cum spun eu, nu ce fac eu.

- Nu poţi să ai încredere în nimeni în afară de familia ta.
- Aşa s-a procedat întotdeauna.
- Rufele murdare se spală în familie.
- Ce se întâmplă în casă rămâne în casă.

La extrema cealaltă se regăseşte un sistem *deschis,* în care comunicarea e binevenită. Familia e dornică să afle noi informaţii şi nu e reticentă la schimbare. Astfel de familii sunt deschise la perspective noi şi se adaptează în funcţie de acestea. Recunosc valoarea părerilor venite din exterior şi sunt mai curând flexibile

decât rigide. Aşa cum a spus Virginia Satir, „sentimentul că eşti preţuit poate să înflorească doar într-o atmosferă în care diferentele dintre indivizi

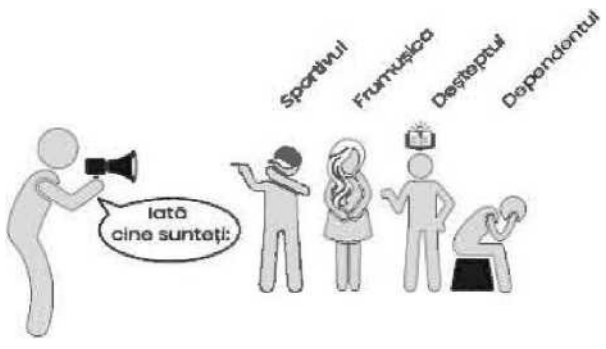
>

sunt apreciate, greşelile sunt tolerate, comunicarea e una deschisă, iar regulile sunt flexibile – tipul de atmosferă care se regăseşte într-o familie protectoare”.

Cum să procedezi în legătură cu familiile cu sistem închis: E puţin probabil că vei putea să îţi convingi familia din care provii să treacă de la sistemul închis la cel deschis. În schimb, concentrează-te pe acei oameni din viaţa ta care *sunt* dispuşi să primească informaţii actualizate, să facă schimbări atunci când este necesar şi să rămână receptivi la noi moduri de a fi, a gândi şi a acţiona.

10. Roluri fixe

Roluri fixe



Familiile apte emoţional sunt deschise la schimbare şi dezvoltare. Cele inapte stabilesc roluri fixe fiecărui membru şi se opun oricărei încercări de a le schimba. Dacă ai fost luat

drept cel deştept din familie, poate că ai fost descurajat să încerci să joci fotbal. Dacă ai fost etichetat drept cel sportiv, poate că interesele tale de a te înscrie în clubul de dezbateri sau de a merge la audiţii pentru trupa de spectacole a scolii au fost ridiculizate.

Dinamica rolurilor fixe e de regulă foarte accentuată în familiile care se confruntă cu dependenţe. Deşi membrii acesteia îşi doresc în mod conştient ca oamenii dragi să îşi revină dintr-o astfel de problemă, se dezvoltă deseori rezistenţa *inconştientă.* Exemplu clasic al acestui tipar e încercarea de a salva situaţia. Terry Ciszek scrie: „în lipsa ajutorului necesar, cel care încearcă să salveze situaţia va depune eforturi pentru a reduce consecinţele acţiunilor celui dependent, cu scopul de a ţine familia pe linia de plutire. Iar cel dependent va avea prea puţină motivaţie pentru a cere ajutor în legătură cu problema sa.” De ce s-ar opune o familie procesului de vindecare a dependenţelor? Pentru că e nevoie de autenticitate, sinceritate şi capacitate de schimbare. Când cineva se vindecă de o dependenţă, ies la suprafaţă secrete de familie care au fost mult timp ţinute sub tăcere. Nu poţi să modifici o anumită parte a sistemului unei familii fără ca toţi ceilalţi să nu sufere schimbări. Trecerea de la dependenţă la sinceritate vine cu un preţ: multe familii au

dificultăţi în a se dezvolta dincolo de rolurile confortabile şi familiare ale fiecăruia.

Cum să procedezi în legătură cu rolurile fixe: Nu îţi poţi forţa familia să se schimbe mai mult decât îi poţi cere cuiva care suferă de o dependenţă să se vindece. Potrivit Celor Trei C ai Al-Anon, un program de sprijinire a familiilor şi prietenilor celor care suferă de alcoolism, nu tu eşti cel care a *cauzat* dependenţa şi nici nu o poţi *controla* şi *vindeca.* Dacă familia încearcă să îţi desemneze un rol, s-ar putea să fie nevoie să te detaşezi puţin şi să te concentrezi pe acele relaţii în care schimbarea şi dezvoltarea sunt

[5] [5]

încurajate. Prietenul şi colegul meu Nate Postlethwait spune: „Dacă te-ai născut într-o familie care s-a aşteptat de la tine să joci un anumit rol pentru ca ei să te susţină, treaba ta este să le deconstruieşti ideile despre cine ar trebui tu să fii şi să le pretinzi respect pentru ceea ce eşti. Nu îi eşti dator familiei tale să joci niciun rol.”

Familia mea e inaptă emoţional. Ce e de făcut?

Dacă ai ajuns până în acest punct, felicitări. E nevoie de curaj pentru a-i atribui familiei tale nivelul real de abilitate emoţională şi a trece de bariera negării.

Primul pas în procesul de schimbare este recunoaşterea existenţei unui tipar. Caută tiparul. Ce urmează? Etapa următoare constă în practicarea *răspunsurilor* conştiente, în locul *reacţiilor* automate. Primul tău impuls va fi să faci ceea ce ai făcut mereu. Nu te simţi prost dacă asta înseamnă să reacţionezi într-un mod inapt. Primul impuls este precum prima clătită: umflată, diformă, arsă şi de regulă necomestibilă. Nimeni nu se simte vinovat dacă nu ia ieşit prima clătită – e ceva la care trebuie să te aştepţi. *Al doilea* impuls este cel care te face să scapi de obicei, cel în care *răspunzi,* în loc să *reacţionezi.* Pia Mellody scrie: „Trebuie să învăţăm să facem lucrurile pe care părinţii noştri disfuncţionali nu ne- au învătat să le facem: să avem stima cuvenită fată de

noi înşine, să stabilim limite funcţionale, să avem grijă de nevoile şi dorinţele noastre de adulţi, să fim constienti de realitatea noastră şi să o trăim într-un mod cumpătat.” Cum? Poţi să apelezi cu uşurinţă la următoarele metode atunci când te confrunţi cu dinamici ale familiilor inapte emoţional:

Stabileşte limite. Sănătatea emoţională *nu* e posibilă fără limite.

Experta în limite Nedra Tawwab scrie: „Starea ta de bine depinde de limitele pe care le impui.” Acest lucru este valabil atât pentru starea ta de bine individuală,

cât şi pentru gradul de abilitate emoţională al familiei tale.

Descotoroseşte-te de „Ar trebui” şi „Trebuie sa .

Aceste expresii se bazează pe ideea de obligaţie şi te ţin blocat în vechile obiceiuri. în schimb, foloseşte-te de fraze care exprimă *alegerea,* precum „Aş putea” sau „Aleg să”.

Investighează-ţi percepţiile evaluând realitatea cu care te confrunţi.

Numeşte-ţi propriile gânduri şi sentimente, astfel încât să ştii exact în ce poziţie te afli.

Amână compasiunea şi iertarea până când îţi vei conştientiza *pe deplin* rănile.

Compasiunea fără limite este în cel mai bun caz o trâdare de sine şi în cel mai râu caz autovâtămare.

Compasiunea e sănătoasă *numai şi numai dacă* e dublată de existenta limitelor. Limitele fără compasiune sunt percepute ca rigide şi dureroase, iar compasiunea fără limite înseamnă codependenţă emoţională. Cea din urmă este în cel mai bun caz o trădare de sine şi în cel mai rău caz

autovâtămare.[3]

Aminteşte-ţi că limitele şi compasiunea *nu* se exclud reciproc. Cum rămâne cu iertarea? S-ar putea să fii tentat să treci peste rănile tale emoţionale pentru a ajunge la iertare. Iată trei lucruri esenţiale pe care trebuie să le ştii despre iertare:

1. Iertarea este un ideal spiritual frumos, dar *nu* este obligatorie în vindecarea traumelor.
2. Când treci peste rănile tale grăbindu-te să ierţi, îţi reduci şi îţi invalidezi realitatea. Asta înseamnă să te supui singur gaslightingului.
3. Iertarea apare de multe ori ca un surplus al procesului de vindecare emoţională, dar *nu* este o *condiţie prealabilă* a vindecării. Nu trebuie să ierţi dacă nu vrei să ierţi.

Concluzie

Tiparele familiale sunt deseori moştenite din generaţie în generaţie şi pot fi extrem de greu de schimbat. E foarte posibil să simţi un amestec de furie, suferinţă, durere, vină şi supărare atunci când faci un inventar onest al abilităţilor emoţionale ale familiei tale.— Este un demers incomod, dar rezultatele sunt incontestabile. în *The Big Book oj Alcoholics*

Anonymous, biblia celor 12 paşi pentru dependenţii în curs de recuperare, există o secţiune numită „Promisiuni”. Este vorba despre o listă a recompenselor la care te poţi aştepta dacă îţi iei angajamentul să te schimbi. Aceste promisiuni sunt valabile pentru orice om care încearcă să scape de *orice* tip de blocaj, inclusiv de dinamicile familiei. Printre acestea se regăsesc:

- Vom cunoaşte o nouă libertate şi o nouă fericire.
- Nu vom regreta trecutul şi nici nu vom dori să închidem usa în urma noastră.

- Vom sti în mod intuitiv cum să ţinem sub
  control situaţii care înainte ne depăşeau.
- Dacă ne străduim să răzbim prin această etapă a dezvoltării noastre, vom fi uimiţi încă de dinainte să ajungem la jumătatea drumului.

Când îti vine să renunţi, aminteste-ti că alternativa este să rămâi blocat. Atunci când ai parte de bunăvoinţă, de acces la resursele necesare şi de informaţii clare, pot apărea schimbări miraculoase – şi *chiar* apar. Indiferent de cât de aptă sau inaptă este familia din care provii, nu e niciodată prea târziu ca *tu* să te schimbi. Când îţi asumi

responsabilitatea de a rămâne pe un drum, chiar dacă este noroios şi abrupt, până la urmă te vei pomeni că faci lucruri care înainte păreau imposibile. Factorii declanşatori care te-ar fi făcut să te simţi copleşit vor deveni brusc uşor de controlat. Vei simţi furie şi supărare fără ca cele două stări să aibă putere deplină asupra ta. Vei fi capabil să stabileşti limite fără să simţi vină şi ruşine şi vei avea puterea să te îndrepţi în ce direcţie alegi.

Toate aceste promisiuni sunt valabile şi pentru tine. Poţi să o faci.

PUNCTE-CHEIE DE RETINUT

1. Toate familiile sunt disfuncţionale până la un anumit punct.
2. Perspectiva e sănătoasă, dar nu şi comparaţia. Ai dreptul la propriile sentimente.
3. Tipul de ataşament ideal este ataşamentul sigur. Ca în cazul lui Wednesday şi al lui Pugsley din *Familia Addams.*
4. Comportamentul parental ideal este cel ferm. Elastigirl din *Incredibilii* are un astfel de comportament.
5. în loc să îţi percepi familia ca fiind bună sau rea, gândeşte-te la ea ca *aptă* sau *inaptă* emoţional.

6. Nu îţi poţi face familia să se schimbe, dar poţi să schimbi felul în care *tu îi* răspunzi.
7. Limitele sunt necesare într-o familie aptă emoţional.
8. Compasiunea fără limite înseamnă codependenţă emoţională.
9. Iertarea e un ideal spiritual frumos, dar nu e obligatorie pentru vindecarea rănilor emoţionale.
10. Trauma provocată neintenţionat se numeşte tot traumă. *Nu* ţi-ai pierdut minţile.

ASA DA SI ASA NU

Asa da	Asa nu
Aminteşte-ti că toate familiile sunt formate din oameni şi că niciun om nu e perfect. Greşelile sunt inevitabile.	Nu te critica pentru că nu ai reuşit să îţi protejezi copiii de răni emoţionale. Părinţii apţi se *ocupă* de vindecarea rănilor. Nu se *feresc* de apariţia lor.
Aminteşte-ti că nu îţi poţi schimba familia fără ca ea să fie de acord.	Nu încerca să îţi forţezi familia să înceapă procesul de schimbare. Nimeni în istoria omenirii nu a reuşit să îşi oblige familia să se comporte într-un mod mai apt.
Validează-ti emoţiile şi găseşte prieteni şi colegi care să îţi aprobe experienţele.	Nu te aştepta ca familia să reacţioneze cu empatie faţă de emoţiile tale.
Fă un inventar folosind termenii *apt* şi *inapt.*	Să nu crezi că e nevoie să îi învinovăţeşti, să îi critici sau să îi înfrunţi pe membrii familiei tale din cauza comportamentului lor.

SARCINI DE REZOLVAT ÎN CINCI MINUTE

1. Priveşte cele zece imagini care ilustrează dinamici ale familiilor inapte emoţional.
2. Fă o listă cu dinamicile care ţi se par familiare.

3. Pentru fiecare dinamică de pe listă,

transcrie acţiunile de urmat indicate în secţiunile „Cum să procedezi..

4. Angajează-te să pui în practică *una* dintre acţiunile sugerate pe parcursul următoarei săptămâni.

CAPITOLUL 8

Ai încredere în armele tale

Cum să te vindeci de obiceiurile toxice

Nu crede tot ce gândeşti.

- Robert Fulghum

Cunoşti acea senzaţie super ciudată când cobori nişte scări şi ratezi ultima treaptă? Creierul îţi spune, „Hei, stai liniştit! Nu sunt denivelări”, dar corpul tău strigă „NUUUUU!” şi te împiedici. După ce îţi îndrepţi piciorul, te uiţi pe furiş în jur ca să te asiguri că nu te-a observat nimeni. Iar dacă ai fost îndeajuns de ghinionist încât să fi avut martori în apropiere, faci un mic dans şi începi să râzi vesel ca şi cum ai spune *„Fix* aşa am vrut să fac”.

Acum imaginează-ţi că ratarea acelei ultime trepte reprezintă diferenţa dintre viaţă şi moarte.

Pentru piloţi, o nepotrivire între ceea ce percepe mintea lor şi ceea ce se întâmplă *de fapt* duce la un fenomen mortal cunoscut ca *spirala morţii.* Spirala morţii este rezultatul unui proces fiziologic— în care pilotul *e convins* că zboară drept. Insă nu doar că nu se întâmplă aşa, dar avionul e pe punctul de a se prăbuşi *cu*

viteză la pământ. Pilotul nu percepe nimic ca fiind în neregulă. Nici nu vede, nici nu simte cum avionul se învârte pe cale să se prăbuşească. Asta nu se întâmplă din cauză că pilotul nu ştie cum să conducă avionul, ci fiindcă la mijloc este o *iluzie.* Iluzia este o distorsionare a percepţiei. Cu alte cuvinte, ceea ce ne transmite creierul din *interior* nu se potriveşte cu ceea ce se întâmplă în *exterior.* O spirală a morţii este o neconcordanţă între percepţie şi realitate. Pilotul *crede* că totul este în regulă, dar nu este. Broşura măsurilor de siguranţă a Administraţiei Federale a Aviaţiei (FAA) spune: „Dacă pilotul nu reuşeşte să îşi dea seama de iluzie şi nu reechilibrează aripile, avionul va continua să [... piardă din altitudine până când se va lovi de pământ.” Alţi termeni pentru această dezorientare spaţială periculoasă sunt *spirală mortală* şi *spirală a răului.*

Cu toţii trecem prin dezorientarea spaţială. Corpul conţine ceea ce se numeşte organ al echilibrului, sau ceea ce ştiinţa numeşte *sistem vestibular.* Localizat în urechea internă, acesta e responsabil de menţinerea echilibrului, a posturii şi a stabilităţii. O *iluzie* vestibulară apare atunci când există un decalaj între ce e real şi ceea ce creierul *crede* că e real. Dacă ai stat vreodată pe locul şoferului într-o maşină parcată, probabil ai avut o iluzie vestibulară. Deşi tu nu te mişti, dacă maşina de lângă tine pleacă, ai reflexul de a trage frâna, deoarece

simţi că maşina *ta* e cea care se duce în fată.

Informaţia senzorială pe care o receptezi din partea creierului *nu* reflectă realitatea din jur. Piloţii pierd controlul aeronavei, fiindcă percepţia lor nu e congruentă cu situaţia reală. Potrivit manualului FAA, „principala responsabilitate a unui pilot este să evite pierderea controlului. Pierderea controlului în timpul zborului este cauza principală a accidentelor aeriene mortale, indiferent de tipul de zbor, din SUA şi a accidentelor din domeniul transporturilor aviatice comerciale la nivel global”.

Ce are asta în comun cu orele nesfârşite petrecute pe Netflix, cu dietele yo-yo, cu eşecul de a duce la capăt planurile pe care le-ai făcut de Anul Nou sau cu eforturile neizbutite de a merge la clasele de fitness?

Totul.

Pierderea controlului este definiţia perfectă a dependenţei. Deşi s-ar putea să nu fii dependent, cu toţii ştim cum e să îţi pierzi controlul din când în când. Aşa cum vei observa ulterior în acest capitol, dependenţele au aceeaşi cauză ca spiralele morţii – o nepotrivire între percepţie şi realitate. Soluţia pentru a ieşi din blocajul dependenţelor sau al obiceiurilor toxice se găseşte în ultimul loc unde te-ai gândi *vreodată* să cauţi: practicarea siguranţei aeriene. Fie că te identifici ca un consumator înrăit de droguri, o persoană care suferă de bulimie nervoasă sau un obsedat de muncă,

factorul comun constă în pierderea controlului, care se transformă într-o prăbuşire. Deşi compulsiile tale s-ar putea să nu fie la fel de fatale precum dependenţele de substanţe chimice sau spiralele morţii, elementele care contribuie la apariţia lor sunt aceleaşi.

Manualul FAA spune de asemenea [italicele îmi aparţin]: „Pentru a preveni accidentele cauzate de pierderea controlului, este important ca piloţii să recunoască şi să fie foarte alerţi cu privire la situaţiile care cresc riscul ca aşa ceva să se întâmple. E posibil ca pilotii dezorientaţi să nu fie mereu constienti de apariţia unei tulburări în acest sens [...] ca urmare a întrunirii unor factori multipli precum: (1) incapacitatea de a înţelege *evenimentele* în momentul în care acestea au loc, (2) lipsa *abilităţilor* necesare ameliorării sau remedierii situaţiei sau (3) lipsa abilităţilor psihice şi fizice necesare pentru *a face faţă* la ceea ce se întâmplă.”

Pierderea controlului când vine vorba despre o aeronavă sau obiceiul de a fuma un pachet de ţigări pe zi este rezultatul unei iluzii: ceea ce simţim în *interior* nu se potriveşte cu ceea ce are loc în *exterior.* Un alt termen, din psihologie, care numeşte fenomenul este cel de *negare.* Negarea este refuzul de a admite existenta unui lucru care ştim în adâncul nostru că e adevărat. în loc să ne înfruntăm suferinţa, rămânem înfipţi adânc în tărâmul iluziilor. Aceste iluzii se manifestă în afirmaţii nonşalante

precum: „O să îmi revin mâine”, „Pot să mă las oricând vreau” sau „Voi începe să merg la sală anul ăsta”. Ambiţiile pentru noul an ar trebui să se numească de fapt *amăgiri.* Ştii foarte bine că „un pahar” înseamnă de cele mai multe ori cinci. Ştiu că atunci când îmi spun „Ce-ar fi să mănânc doar un *mic* bol de unt de arahide”, totul se va sfârşi cu mine devorând cutia, bolul şi lingura. Cum să facem să nu ne mai minţim pe noi înşine? Să începem prin a parcurge din nou acelaşi citat din manualul FAA, însă cu trei mici modificări:

> Pentru a preveni ~~accidentele~~ **comportamentele** cauzate de pierderea controlului, este important ca ~~piloţii~~ tu să recunoşti şi să fii foarte alert cu privire la situaţiile care cresc riscul ca asa ceva să se întâmple. E posibil ca ~~piloţii~~ **persoanele** dezorientate sâ nu fie mereu conştiente de apariţia unei tulburări în acest sens [...] ca urmare a întrunirii unor factori multipli precum: (1) incapacitatea de a înţelege evenimentele în momentul în care acestea au
> loc, (2) lipsa abilităţilor necesare ameliorării sau remedierii situaţiei sau (3) lipsa abilităţilor psihice şi fizice necesare pentru a face faţă la ceea ce se întâmplă.

Pentru a ieşi din blocajul dependenţelor, compulsiilor sau obiceiurilor, va trebui să analizăm cele trei elemente menţionate în

ghidul FAA precizat anterior:

1. *Neînţelegerea* evenimentelor în momentul în care acestea au loc
2. Lipsa *abilităţilor* de a îndrepta situaţia
3. Lipsa abilităţilor *psihice şi fizice* necesare pentru a face faţă situaţiei

în prima secţiune *(înţelegerea),* vom defini dependenţa şi vom afla adevărul surprinzător despre ce *nu* este dependenţa. în cea de-a doua secţiune *(abilităţi),* vom avea grijă ca tu să obţii armele necesare, plecând de la strategia specifică unui pilot militar. Acestea te vor ajuta să te eliberezi de blocaj şi să preiei din nou controlul. Cea de-a treia *(psihic/fizic)* face referire la felul în care trebuie să treci prin procesul de detoxifiere şi renunţare.

Neînţelegerea evenimentelor în momentul în care acestea au loc (ce anume cauzează dependenţa?)

Dependenţa e precum pornografia – o recunoşti atunci când o vezi. Care este definiţia ei?

Dependenţa este o relaţie cu o substanţă[5] sau cu un comportament în care apare o *creştere* a toleranţei, o *scădere* a capacităţii de control şi un consum continuu în ciuda consecinţelor negative. (Dacă preferi, poţi să înlocuieşti cuvântul *dependenţă* prin *obiceiuri.)* Deşi cei

mai multi oameni sunt de acord asupra felului în care *arată* dependenţa, există un profund dezacord cu privire la ceea ce este de fapt. Literatura de specialitate este teribil de incoerentă. Ai putea umple o bibliotecă întreagă cu lucrări academice care susţin cu fermitate că dependenţa este o afecţiune medicală. Şi poţi să aprovizionezi altă bibliotecă cu studii la fel de valide care dovedesc că dependenţa *nu* este o afecţiune medicală. În „What Is a Disease”—, Jackie Leach Skully, profesor universitar, pune următoarea întrebare: „Cum distingem corect între afecţiunile medicale reale, pe de o parte, şi comportamentele şi caracteristicile umane pe care doar se întâmplă să le considerăm deranjante, pe de altă parte?”

Dependenţa e o boală. Dependenţa nu e o boală. Este. Nu este. Este. Să analizăm următoarea poveste a unuia dintre foştii mei pacienţi.

Pete era unul dintre acei băieţi pe care speri sau chiar te rogi că fiica ta îl va aduce acasă pentru a se căsători cu el. La cei 17 ai săi, înalt, cu ochi strălucitori şi păr şaten, era una din vedetele echipei de fotbal a şcolii şi se îndrepta cu paşi repezi către o carieră promiţătoare în anii de facultate. Pete mergea regulat la o mică biserică metodistă împreună cu părinţii şi cu sora lui mai mică, făcea voluntariat la o bancă de alimente, pleca anual împreună cu gaşca lui pentru a construi case şi

nu trecuse prin *nicio* experienţă legată de violenţă sau afecţiuni mintale. Drăgălăşenia lui putea fi rivalizată doar de personajul lui Zac Efron din *Liceul muzical.* Când Pete a suferit o ruptură de ligament la genunchi în timpul unui meci de baraj, doctorul i-a prescris un analgezic puternic pe bază de opiu şi cu un risc crescut de a provoca dependenţă, numit oxicodonă. Doctorul, la fel ca mulţi alţi doctori, nu i-a spus lui Pete sau familiei sale despre proprietăţile opiaceelor care riscă să provoace dependenţă. Câteva luni mai târziu, Pete şi-a dat seama cu groază că devenise dependent fizic de oxicodonă. Când a încetat să îl mai ia, simptome asemănătoare gripei s-au instalat rapid în corpul său, printre care şi crampe musculare puternice, episoade violente de vomă şi transpiraţie abundentă. îi era prea ruşine să le spună alor lui, aşadar, pentru a opri simptomele sevrajului, a început să ia pe ascuns din ce în ce mai multe pastile. Dar oxicodonă poate fi cumpărată doar pe bază de prescripţie medicală, iar ca să o cumperi de pe stradă costă foarte mult. Heroina e o alternativă mai ieftină. La scurt timp, Pete se afla într-o casă în care el şi alţi locatari îşi pasau unul altuia ace şi seringi. Patru ani mai târziu, după ce fusese arestat de mai multe ori şi avea cu 30 de kilograme mai puţin, familia sa a intervenit şi l-a trimis la recuperare, iar astfel a ajuns în biroul meu.

Opreşte-te o secundă. Crezi că Pete suferă de o boală?

Da, nici eu.

Dependenţa e un păienjeniş de factori sistemici, biologici şi de mediu, printre altele. Nu există un răspuns simplu la întrebarea „Ce este dependenţa?”. Cercetările realizate pe tema recuperării se lovesc de aceeaşi dilemă: aşa cum nu există un acord asupra naturii dependenţei, nu există nici unul privitor la cea mai eficientă metodă de recuperare. Iată doar câteva motive pentru care oamenii cad în capcana dependenţelor sau a obiceiurilor toxice:

- Fuga de prezent
- încercarea de a scăpa de trecut
- Teama de viitor
- încercarea de a face fată ideii de moarte

- încercarea de a face fată vieţii
- Dependenţa ca rezultat al unei prescripţii medicale (ca în cazul lui Pete)
- Predispoziţia genetică
- Afecţiunile mintale
- Opresiunea sistemică
- Trauma
- Recompensele pozitive (comportamentele sunt răsplătite, aşa cum e deseori cazul obsesiei pentru muncă, pentru mâncarea neprocesată — sau pentru exerciţii fizice)

E imposibil de găsit o soluţie care să le împace pe toate. Am putea să petrecem ore întregi examinând mecanismele neurobiologice ale dependenţei.— Am putea să comparăm asemănările şi deosebirile dintre modelele dependenţei: modelul moral, modelul clinic, modelul constructelor sociale, modelul sănătăţii publice şi modelul psihodinamic.^^ Am putea să dezbatem teorii privitoare la tratamentul dependenţei, precum abstinenţa, reducerea pagubelor şi moderaţia.-^ Deşi cercetările şi teoriile academice sunt importante, nu e nevoie să ai un doctorat în fenomenologie ca să rezolvi problema blocajului *tău.* Pentru a scăpa de orice obicei, trebuie să începi cu întrebarea corectă. Determinarea naturii dependenţei poate să conducă la o serie interesantă de descoperiri. Dar este un punct de plecare *greşit* dacă vrei să pui capăt obiceiurilor tale nesănătoase.

Secretul renunţării la obiceiurile toxice este să te înţelegi pe tine.

Care e punctul de plecare corect?

întrebarea pe care trebuie să ţi-o pui nu este „Ce e *în neregulă* cu mine?”, ci mai degrabă „Ce e *corect* la acest comportament?”. Cei mai mulţi oameni încearcă să abordeze obiceiurile din perspectiva *modificării* comportamentului, nu din cea a *înţelegerii* acestuia.

Obiceiurile servesc o anumită funcţie. Cunoaşterea/uKCh'ef este cheia schimbării obiceiului. Secretul renunţării la obiceiurile toxice este să te ₃înţelegi pe tine. îţi aminteşti exemplul cu pilotul de la începutul acestui capitol? Spiralele morţii *nu* sunt cauzate de lipsa cunoştinţelor. Piloţii intră într-o zonă periculoasă atunci când le lipseşte *înţelegerea* situaţiei. Renumitul autor Malcolm Gladwell scrie în ₃

Blink: „Secretul unei decizii bune nu este cunoaşterea, ci înţelegerea. Ne îngropăm în prima, dar ne lipseşte foarte acut cea de-a doua.”—

îmbuibatul cu prăjiturele, cocktailuri date peste cap unul după altul, maratoane de episoade din *Anatomia lui Grey* – toate aceste comportamente servesc o funcţie. înţelegerea ei deschide uşa către schimbarea comportamentală. Pentru moment, să uităm ideea că dependenţa este o boală. (Dacă tocmai ţi-ai încleştat pumnii, mai acordă-mi puţină atenţie.) Este dependenţa *uneori o* boală? Poate. Este *uneori o* afecţiune mintală? Posibil. Este *uneori* o

condiţie cronică care poate dura o viaţă întreagă şi care trebuie tinută strict sub control? Nu e exclus.

Dar cel mai probabil, dacă citeşti această carte, te afli în tabăra oamenilor pentru care dependenţa este cu totul altceva.

Ce este acest altceva?

Pentru cei mai mulţi dintre noi, *dependenţa reprezintă un sistem proiectiv de comportamente şi iluzii pe care îl folosim pentru a ne apăra de un adevăr dureros.— The New England Journal of Medicine* spune: „Modelul afecţiunii mintale este cel mai răspândit model al dependenţei în lumea occidentală Modelele bazate pe învăţare susţin ideea că dependenţa, deşi în mod evident dezavantajoasă, e o reacţie naturală, care ţine cont de context, la situaţii neprevăzute şi dificile din mediul exterior, şi nu o boală.” în *The Biology of Deşire: Why Addiction Is Not a Disease,* dr. Marc Lewis, profesor emerit, expert în neuroştiinţe cognitive şi în psihologia dezvoltării, scrie: „Sunt convins că să numim dependenţa boală nu e doar greşit, e deseori dăunător [...], mulţi dependenţi în curs de recuperare preferă să nu se privească pe ei înşişi ca pe nişte victime neajutorate ale unei boli, iar mărturii obiective ale cazurilor de recuperare şi recidivă sugerează că s-ar putea să aibă dreptate.” Dr. Gabor Maté, autorul cărţii *Pe tărâmul fantomelor înfometate,* spune: „Descoperirile ştiinţei, învăţăturile inimii şi revelaţiile sufletului ne învaţă toate că nicio fiinţă umană nu se află niciodată dincolo de posibilitatea salvării. Posibilitatea reînnoirii există atât timp cât există viaţă. Cum să susţinem această posibilitate în alţii şi în noi înşine reprezintă întrebarea supremă.”

Pentru a susţine posibilitatea reînnoirii, trebuie să începem de la premisa că până şi

cele mai toxice obiceiuri ale noastre au rolul de a ne proteja, *nu* de a ne distruge.— Mâncăm în exces, facem prea puţină mişcare, muncim în exces şi lăsăm deoparte grija faţă de noi înşine nu pentru că ne *urâm,* ci pentru că vrem cu disperare să *ne protejăm.* „Să ne protejăm de ce anume?” s-ar putea să întrebi. în continuare vom răspunde la această întrebare.

Lipsa abilităţilor necesare pentru a îndrepta situaţia (adevărul te va elibera)

Cea mai importantă abilitate pe care trebuie să o ai pentru a scăpa de dependenţa de dulciuri, ecrane sau cumpărături *nu* este gândirea pozitivă. *Nu* este mutarea telefonului într-o altă cameră (deşi ar putea fi de ajutor). *Nu* este respectarea strictă a unei diete keto. Si cu certitudine nu este nici invocarea unei voinţe mai puternice. Cea mai importantă abilitate necesară pentru renunţarea la un obicei este să-ţi iei un angajament ferm faţă de propriul tău *adevăr.*

Să-ţi ignori gândurile constituie un comportament extrem de riscant. De câte ori pe zi crezi că te minţi pe tine însuţi? Cei mai mulţi oameni răspund la această întrebare protestând foarte sincer: „Eu nu mint!” Să ne mai gândim o dată la întrebare.

Să-ţi ignori gândurile constituie un comportament extrem de riscant.

Minciunile pot să aibă multă greutate, ca ascunderea dependenţei de pornografie^^, sau pot fi banale, ca atunci când îi spui angajatului zâmbăreţ de la restaurant că te simţi bine, când de fapt ai avut o zi îngrozitoare. Să ascunzi faţă de partener că ai datorii la bancă este o minciună. La fel e şi atunci când îţi spui că de mâine o să te apuci de sală. în distanţa dintre *real* şi *imaginar,* obiceiurile capătă putere. Ca în cazul unui pilot aflat într-o spirală a morţii, atunci când ceea ce gândeşti *(Sunt bine}* nu se potriveşte cu ceea ce se întâmplă în realitate *(Chiar* nu *sunt bine},* mai devreme sau mai târziu te vei prăbuşi. De ce? Gândeşte-te la ce se întâmplă când ignori o mică durere de măsea. Continui să minimalizezi şi să ignori durerea. La un moment dat, simţi că mai ai puţin şi îţi explodează capul şi, ajuns în acest punct, e nevoie de o intervenţie *foarte* costisitoare şi dureroasă. Au! Există o zicală în domeniul recuperării[3] în urma dependenţelor conform căreia, atunci când cineva spune „Sunt bine”, cuvântul *bine* înseamnă de fapt că este terminat, nesigur, nevrotic şi fragil emoţional—. Sunt cele mai adevărate cuvinte rostite vreodată.

Spiralele morţii sunt rezultatul distorsiunii *spaţiului.* Dependenţele rezultă ca urmare a distorsiunii *adevărului.* Aşa cum un pilot plonjează cu avionul spre sol, ne conducem fără voia noastră către o catastrofă atunci când încercăm să ne convingem pe noi înşine că

totul e în regulă, când de fapt *nimic* nu e în regulă. Iată o privire de ansamblu asupra spiralei dependenţei.

SPIRALA DEPENDENTEI

- Se întâmplă un lucru rău.
- Negi că acel lucru s-a întâmplat.
- Eviţi acel lucru.
- încerci să scapi de acel lucru folosindu-te de altul.
- îţi este ruşine de tot ce s-a întâmplat.
- O iei de la capăt.

Cum ieşi din acest cerc vicios? Aruncă o privire la ce se întâmplă atunci când faci loc *adevărului:*

ÎNTRERUPEREA SPIRALEI DEPENDENTEI

- Se întâmplă un lucru rău.
- Recunoşti şi accepţi faptul că s-a întâmplat.
- Simţi durerea provocată de întâmplare.
- Te gândeşti ce opţiuni ai pentru a-ţi alina durerea.
- îţi aminteşti că asta e cât se poate de firesc – e dreptul tău să îţi trăieşti suferinţa.
- Respiri adânc şi opui rezistenţă impulsului de a face ceva rău.

Efectuarea unui inventar în care să incluzi toate adevărurile tale neplăcute/incomode/dureroase constituie o armă puternică pentru a evita apariţia unei spirale a dependenţei. Adevărul tău ar putea fi unul simplu, precum „Mă enervează sora mea”, sau unul complex, precum „Vreau să pun capăt căsniciei”. Ar putea să presupună acceptarea ideii că mama ta suferă de cancer sau că în copilărie nu a fost totul perfect, aşa cum credeai, ci că ai fost singur şi ai suferit. Ar putea fi dorinţa secretă şi de mult uitată de a picta. E posibil să nu vrei de fapt să slăbeşti, deoarece te sperie atenţia de natură sexuală pe care ai putea să o primeşti? E posibil să te temi de succesul financiar, pentru că nu vrei să pari o

persoană materialistă? Te ascunzi de adevăr nu pentru că vrei să te *sabotezi* pe tine însuţi, ci pentru că vrei să te *aperi.* Transcrie tabelul de mai jos într- un carnet. Fă o listă cu toate lucrurile din viata ta care riscă să îţi provoace disconfort. Aminteşte-ţi că asta li se aplică atât lucrurilor bune, cât şi celor rele. Evită exprimarea *Ar trebui să….*

Parti ale vieţii tale de examinat	**Gânduri/sentimente ascunse**

în *Corpul nu uită niciodată,* dr. Bessel van der Kolk scrie: „Atât timp cât păstrezi secrete şi treci sub tăcere informaţii, îţi declari război cu tine însuţi ...]. Cea mai importantă problemă este să-ţi dai voie să ştii ceea ce ştii. Pentru asta ai nevoie de un curaj enorm.” Deseori ascundem ceea ce ştim de şinele nostru conştient, deoarece suntem foarte speriaţi că viaţa noastră s-ar putea întoarce cu susul în jos. Iată câteva exemple fictive ale felului în care ar putea arăta tabelul tău:

Părţi ale vieţii tale de examinat	**Gânduri/sentimente ascunse**
Căsnicie	Chiar sunt nefericit în această căsnicie. Mi-e frică să nu rămân singur dacă recunosc asta. Dar adevărul e că îmi doresc într-adevăr să divorţez. J
Carieră	Sunt îngrijorat că prietenii mei vor fi invidioşi pe recenta mea promovare. îmi e frică şi că soţia mea se va simţi prost că de acum eu sunt cel care câştigă mai multi bani. Dar adevărul e că vreau într-adevăr să îmi sărbătoresc promovarea şi să mă bucur de succesul meu.
Creativitate	Chiar vreau să compun muzică. Mă tem să recunosc asta, ca să nu ajung un artist muritor de foame. Dar adevărul e că chiar sunt supărat pe faptul că niciodată nu am timp să fac ceva creativ pentru mine însumi.
Parenting	Uneori aş vrea să fug în lumea largă. Mă tem că, dacă recunosc asta, înseamnă că sunt un părinte rău. Dar adevărul e că uneori îmi vine să îmi smulg părul din cap şi că îmi doresc să nu fiu nevoită să suport încontinuu ţipete de copil.

Creierul tău îţi şopteşte seducător: „Uită ce vrei. Uită ce simţi. Uită ce ştii. Eşti mai în siguranţă dacă nu ştii ce ştii.” însă de fapt e invers. Dacă vrei să îţi transformi relaţia cu mâncarea, cu exerciţiile fizice, cu alcoolul, cu banii sau cu orice alt obicei care te ţine blocat, vei fi nevoit să ajungi la adevărul din tine. De asemenea, va trebui să nu mai vezi totul doar în alb şi negru şi nu doar în termeni de

abstinenţă— versus *dependenţă.*

Renunţarea la obiceiuri reclamă *întotdeauna* adevărul, însă numai *uneori* e nevoie şi de abstinenţă. Pentru unii oameni, în anumite situaţii, abstinenţa totală de la *toate* pentru *totdeauna* e o necesitate. în cazul altora, abstinenţa de la unele lucruri pentru *o anumită* perioadă funcţionează cel mai bine. Aşa cum am precizat anterior, nu există o soluţie care să le împace pe toate. Gândeşte-te la următoarele aspecte:

- Poţi să fii abstinent şi în acelaşi timp să ai parte de *zero* transformări pe plan personal.
- Poţi să ai parte de transformări *majore* şi să nu fii *deloc* abstinent.
- Abstinenta este *un* drum către transformare.
- Abstinenţa nu este *singurul* drum către transformare.
- Abstinenta nu este *acelaşi* lucru cu transformarea.

Deşi programul celor 12 paşi oferă multe recompense frumoase, una dintre lacunele sale este faptul că pune accentul pe defectele de caracter, în loc să privească dependenţa drept ceva funcţional, cu rol proiectiv. Cultura dietelor preferă să te uiţi mai curând la *şolduri* decât la propriul *adevărul* interior. Iar domeniul mindfulnessului/al

wellnessului încurajează deseori— „doar stările pozitive”, în dauna realităţii. Absenţa adevărului va duce mereu la apariţia unei patologii.

Absenţa adevărului va duce mereu la apariţia unei patologii.[5]

în conferinţa TED „Tot ceea ce crezi că ştii despre dependenţă e fals”, speakerul motivaţional/jurnalistul Johann Hari a pledat foarte convingător pentru schimbarea modului în care percepem dependenţa. în conferinţa lui, precum şi în cartea sa *Chasing the Scream,* spune: „Opusul dependenţei nu este abstinenţa, ci stabilirea unei legături umane.” Deşi mare parte din munca sa e admirabilă, în special abordarea sa plină de compasiune pentru găsirea soluţiilor şi reducerea stigmatizării, nu sunt de acord cu această teorie.—

Da, suntem cu toţii facuţi pentru a ne apropia unul de celălalt, aşa cum am discutat în capitolul 6, referitor la prietenii. Da, lipsa legăturilor umane e periculoasă pentru sănătatea noastră fizică şi mintală. Totuşi, legăturile umane *nu* sunt arma secretă pentru eradicarea dependenţei. Dacă acestea *ar fi* într-adevăr un medicament magic atoatevindecător, atunci centrele de dezintoxicare ar fi în mare parte un succes. De ce? Pentru că într-o clinică de recuperare pacienţii sunt imediat găzduiţi în

preajma unor oameni care gândesc la fel ca ei, li se oferă sarcini relevante şi activităţi zilnice şi tin nonstop legătura. Şi totuşi, de cele mai multe ori reabilitarea într-o clinică nu e decât o poartă către un circuit închis format din recuperare, recidivare, revenire la tratament şi tot asa. Site-ul Centers for Disease Control and Prevention spune în felul următor: „între 1999 şi 2018, peste 750 000 de oameni au murit din cauza unei supradoze. [Aceasta] a fost una dintre cauzele principale ale deceselor provocate de vătămare corporală în SUA.” Evident, felul în care abordăm problema tratamentului pentru dependenţă *nu* dă rezultate.

Crearea unei legături cu alţi oameni reprezintă o componentă necesară a recuperării. Dar cât de des ţi se întâmplă să te simţi absolut singur într-o încăpere plină de oameni? De câte ori ţi se întâmplă să te simţi izolat şi rupt de lume chiar şi atunci când eşti înconjurat de prieteni şi familie? Cauţi adesea un înţeles în trupurile altor oameni, în mâncare sau în lucrurile pe care le cumperi, dar nu acolo îl găseşti. Opusul dependenţei *nu* este legătura umană. Ci *adevărul.*

Ce înseamnă asta?

La baza fiecărei dependenţe, compulsii, a fiecărui obicei prost sau comportament problematic stă ascuns un *adevăr ignorat.* Martha Beck scrie în *Finding Your Own North Star:* „La un moment dat, toţi pacienţii mei îmi

spun că nu ştiu ce anume îşi doresc, dar asta nu e niciodată adevărat. O parte din tine – din şinele tău profund – ştie care îţi sunt dorinţele în fiecare clipă din zi (chiar şi atunci când mesajul e «Vreau exact ce am deja, mulţumesc»). De fiecare dată când nu ştii ceea ce vrei e din cauză că şinele tău social a decis că nu e corect să îti doreşti acel lucru.” Nu doar că şinele tău profund ştie mereu ce anume îţi doreşti, însă ştie exact şi când suferi, chiar dacă tu nu crezi că e cazul să suferi.

Odată ce dezvăluim adâncurile mocirloase şi mucegăite ale psihicului, aproape *de fiecare dată* găsim adevăruri dureroase şi neexaminate. În *Puterea obişnuinţei,* Charles Duhigg, laureat al Premiului Pulitzer, scrie: „E uşor să dai de înţeles că fumatul, alcoolismul, consumul excesiv de alimente şi alte modele comportamentale înrădăcinate pot fi învinse fără un real efort. Schimbarea autentică necesită efort şi înţelegerea de către individ a poftelor care declanşează aceste comportamente.”— De fiecare dată când te vei concentra pe îmblânzirea *obiceiurilor* în dauna înţelegerii *adevărului,* cel mai probabil vei pedala în gol şi vei rămâne blocat. Comportamentele nedorite lasă mai mereu în urmă firimituri. Tabelul de mai jos îţi oferă o idee despre felul în care anumite evenimente declanşatoare duc la comportamente nesănătoase.

Eveniment declanşator	**Ce îţi spui**	**Cum te simţi de fapt**	**Comportament/ părere**
Te certi cu mama ta.	„Nu e nimic. Asa e ea."	Făcut de ocară, trădat, furios, mâhnit	Mănânci o cutie întreagă de fursecuri şi apoi te gândeşti că problema ta principală e dependenţa de mâncare.
Şeful ţipă la tine de fată cu colegii.	„Nu e nimic. Sunt norocos să am un loc de muncă, ţinând cont de situaţia J economică din prezent."	Făcut de ocară, umilit, enervat, întristat	Te foloseşti de Tinder J pentru a ieşi la o mulţime de întâlniri şi apoi te gândeşti că principala ta problemă e dependenţa de sex.
Copilul tău adolescent îţi spune: „Te urăsc!"	„Nu e nimic. E doar un copil, nu îmi pasă ce gândeşte."	încurcat, enervat, temător, abătut	Cheltui toti banii de chirie şi apoi te gândeşti că principala ta problemă sunt cumpărăturile compulsive.
Perioada sărbătorilor	„Nu e nimic. E cea mai frumoasă perioadă din an."	Plin de resentimente, trist, deznădăjduit, singur	Nu te speli o săptămână şi apoi te gândeşti că principala ta problemă e lenea.
Un om drag moare.	„Nu e nimic. Totul se întâmplă cu un motiv. „	Furios, trist, deznădăjduit, speriat	Bei o sticlă întreagă de vin şi apoi te gândeşti că principala ta problemă e alcoolismul.

Când pacienţii mei se prezintă la şedinţe

dezorientaţi sau ruşinaţi din cauza alegerilor pe care le-au făcut, în primul rând, eu le scot din minte iluzia conform căreia principala lor problemă este comportamentul lor. Cum? Folosind aceleaşi exemple ca în tabelul de mai sus, să încercăm să aflăm ce ar putea să se întâmple *cu adevărat* dincolo de suprafaţă.

Comportament/părere	Care este adevărul?
Mănânci o cutie întreagă de fursecuri şi apoi te gândeşti că principala ta problemă e dependenţa de mâncare.	Urăşti să te certi cu mama ta. Uneori te întrebi dacă ea chiar a vrut să te naşti. .1 Dar te simţi prost numai gândindu-te la aşa ceva. Mâncatul în exces te alină. Să te concentrezi strict pe dependenţa de mâncare reprezintă o distragere eficientă de la nevoia de a te confrunta cu durerea.
Te foloseşti de Tinder pentru a ieşi la o mulţime de întâlniri şi apoi te gândeşti că principala ta problemă e dependenţa de sex.	Atunci când şeful a ţipat la tine, umilirea în public te-a făcut să îti aminteşti de felul în care erai abuzat verbal în mod regulat în copilărie. încerci să nu te gândeşti la asta, aşa că începi să te descarci pe alţi oameni, astfel încât sâ simţi că deţii controlul. Să te J concentrezi strict pe dependenţa de sex e o modalitate prin care îţi eviţi trauma profundă.

Cheltui toti banii de chirie şi apoi te gândeşti că principala ta problemă sunt cumpărăturile compulsive.	Ţi se pare că eşti un părinte îngrozitor atunci când copilul tău ţipă la tine. Uneori încerci să compensezi cumpărând lucruri, chiar dacă nu ai nevoie de ele. Apoi începi să te concentrezi strict pe problemele tale financiare, astfel încât să nu fii nevoit să simţi ruşinea şi neputinţa legate de sarcinile tale parentale.
Nu te speli o săptămână şi apoi te gândeşti că principala ta problemă e lenea.	Perioada sărbătorilor poate fi deprimantă şi dificilă. îţi este greu să găseşti oameni care să înţeleagă de ce nu vrei să sărbătoreşti. Asa că te simţi deznădăjduit şi nu mai vrei să faci nimic. Apoi te gândeşti încontinuu la cât de leneş eşti, în loc să te preocupe cât de singur şi izolat te simti
Bei o sticlă întreagă de vin şi apoi te gândeşti că principala ta problemă e alcoolismul.	Cineva foarte drag ţie a murit recent într-un accident de maşină. Eşti în doliu şi nu ai pe nimeni cu care să vorbeşti despre asta. Să te concentrezi doar pe consumul tău obişnuit de alcool te ajută să eviţi durerea.

Dependenţele şi comportamentele compulsive sunt problematice şi trebuie controlate, dar principala problemă este adevărul ascuns.

Când îţi cunoşti gândurile şi emoţiile *adevărate,* poţi să intervii ca să îţi înăbuşi impulsivitatea şi să-ţi sporeşti încrederea în sine. Cunoaşterea sursei durerii e necesară pentru a o vindeca şi pentru a-ţi putea controla obiceiurile, în *The War of Art,* scriitorul Steven Pressfield scrie: „Sarcina noastră în viaţă nu este să ne transformăm în vreo versiune ideală a noastră, ci să aflăm cine suntem deja şi să ne împlinim.” Prin ce metode încerci tu să îţi schimbi adevărul într-o imagine idealizată? Probabil recunoşti câteva dintre aceste gânduri distorsionate:

- Nu a fost *chiar atât* de rău.
- Nu mi-au făcut rău intenţionat.
- E prostesc să fiu supărat din cauza asta.
- Ar trebui să fiu pur şi simplu recunoscător.

E sănătos să recunoşti existenţa unui privilegiu, să simţi recunoştinţă pentru resursele pe care le ai şi să ai o perspectivă asupra lucrurilor bune din viaţa ta. Dar ţine minte că perspectiva e sănătoasă, *nu* şi comparaţia. Comparaţia distorsionează adevărul. Exact aşa cum apa are nevoie de o portiţă de intrare şi de una de ieşire ca să nu devină stătută şi

contaminată, şi noi trebuie să creăm un echilibru între perspectivă şi durere. Atunci

când dăunează adevărului, perspectiva devine foarte repede infecţioasă. Nu poţi să previi o intervenţie stomatologică dacă nu recunoşti mai întâi că ai o durere de măsea. Primul lucru pe care trebuie să îl faci pentru a scăpa de un obicei sau de o dependenţă este să îţi recunoşti propriul adevăr – adică acela că nu eşti în regulă. Al doilea lucru este să te întrebi pe tine însuţi: „Bine, aşadar recunosc că nu sunt în regulă. Recunosc că mă doare. Acum ce fac?” Răspunsul se găseşte într-un loc unde nu ne-am aştepta – într-un concept militar cunoscut drept bucla O ODA.

Bucla OODA

în anii 1950, colonelul John Boyd, pilot de luptă al Forţelor Aeriene ale SUA, consilier la Pentagon şi strateg militar, a conceput bucla OODA – Observă, Orientează-te, Decide, Acţionează.^” Indiferent de obiceiul la care vrei să renunţi, această simplă metodă formată din patru părţi te poate ajuta să *ieşi* din blocaj şi să *recapeţi* controlul. în *Boyd: The Fighter Pilot Who Changed The Art of War,* Robert Coram scrie: „Boyd [...] a înţeles [...] că fiecare om trece printr-o anumită formă de război [...]. Ca să izbutim în relaţiile personale şi în cele de afaceri, şi mai ales în război, trebuie să înţelegem ce anume se petrece în mintea unui om.” Dacă strâmbi din nas la ideea că „viaţa e câteodată un război”, fii atent la limbajul pe

care îl foloseşti. Aşa cum am observat în capitolul 1, metaforele legate de război sunt peste tot. Ne *luptăm* cu cântarul, ne *confruntăm* cu impulsurile distructive şi trecem prin crize *catastrofale.* Uneori îți vine să crezi că eşti cel mai mare *duşman* al tău.

Acasă ai putea să te simţi ca pe un *câmp de luptă.* Ai învăţat în capitolul 2 că schimbarea sau confruntarea propriilor gânduri (ca în cazul terapiei cognitiv- comportamentale) îţi poate schimba comportamentul. Bucla OODA constituie o tehnică de mindfulness. Când mintea ta devine atentă la realitatea momentului prezent, scapi din capcana gândurilor şi a comportamentelor automatizate.

- Observă

Pauză. Observă-ţi impulsul de a procrastina/bea/face lucruri în exces/etc. Gândeşte-te la evenimentele de azi, dar şi la cele de săptămâna trecută. întreabă-te dacă te minţi pe tine însuţi în legătură cu ceva anume. Apoi întreabă-te iarăşi: *Ce cred* cu adevărat *despre ceea ce s-a întâmplat recent? Există vreo situaţie pe care ar trebui să o examinez în căutarea unor sentimente şi gânduri ascunse sau a unei suferinţe ignorate?*

- Orientează-te

Ţine cont de faptul că locuieşti într-un corp.

Unde anume în corpul tău simţi disconfort? Ce îţi vine să faci? Observă senzaţiile de cald, frig, amorţeală, ameţeală, surescitare, furnicături sau încordare. Fii atent la ritmul cardiac, la respiraţie şi la temperatură. Aminteşte-ţi că trupul încearcă să te ajute, *nu* să te saboteze.

- Decide-te

întreabă-te: *Ce opţiuni am în momentul de faţă?* Fă o listă cu toti oamenii şi cu toate locurile şi lucrurile pe care le ai la dispoziţie. Cum te poţi folosi de resursele pe care le ai ca să fii mai puţin sensibil la factorii declanşatori? Ce acţiuni ai putea întreprinde? Organizează-ţi lista începând cu cea mai uşoară şi încheie cu cea mai greu de executat.

- Acţionează

Fă primul lucru de pe listă. Dacă acea acţiune nu te ajută să rezişti la impulsuri, fa-o pe a doua. Continuă până ajungi la capătul listei. Dacă încă eşti impulsiv, întoarce-te la primul pas, cel dedicat observării, şi ia procesul de la capăt.

Bucla OODA previne spiralele emoţionale. S-ar putea să te pripeşti şi să ignori sau să reduci din importanţa unor factori iritanţi mai mici şi a lucrurilor „minore” care te enervează zi de zi,

dar suferinţa pe care o eviţi creşte într-un ritm foarte *accelerat.* Mai devreme sau mai târziu, te vei trezi că scapi controlul. în timp ce îţi perfecţionezi bucla OODA, îţi e de ajutor să ţii minte cuvintele marelui scriitor englez Samuel Johnson: „Lanţurile obiceiurilor sunt prea slabe pentru a le simţi, până devin prea puternice pentru a mai fi rupte.”

BUCLA TA OODA: TRANSCRIE-O INTR-UN CARNET

Observă: **Ce cred cu adevărat despre această situaţie?**
Orientează-te: **Ce se întâmplă în corpul meu?**
Decide-te: **Ce opţiuni am?**
Acţionează: **Cum m-a făcut să mă simt luarea acestei decizii? Trebuie să fac altceva?**

Lipsa abilităţilor psihice şi fizice necesare pentru a face faţă situaţiei

Prima parte a discuţiei noastre pe baza manualului FAA s-a concentrat asupra înţelegerii funcţiei dependenţei – autoprotecţia. Cea de-a doua parte a explicat abilităţile necesare îndreptării şi evitării unei situaţii periculoase, folosind adevărul şi bucla OODA. Partea a treia are în vedere opţiunile pe care le ai la dispoziţie atunci când factorii psihici şi fizici depăşesc abilităţile tale de a face fată unei situaţii. Devii dependent de substanţe şi de obiceiuri, deoarece imediat ce încerci să renunţi, corpul e copleşit de nevoi urgente. Creierul încearcă să facă faţă, dar până la urmă

cedezi tentaţiilor. Renunţarea e pasul neplăcut, dar necesar, făcut de la *Am luat o decizie bună* la *Am un nou obicei sănătos.* Renunţarea nu îi priveşte doar pe consumatorii de droguri grele. E valabilă pentru *orice* a devenit o obişnuinţă pentru creierul tău – oameni, locuri, lucruri, comportamente sau substanţe.[5] Simptomele renunţării variază de la disconfort moderat până la panică paralizantă, iar pe plan psihic se manifestă sub mai multe forme, de la greaţă la migrene. [115] *Nu* ţi-ai pierdut minţile. Ca să schimbi un obicei, trebuie să fii pregătit să te confrunţi cu etapa renunţării şi a detoxifierii. Unul din cele mai mari mituri legate de blocaj e ideea că luarea *deciziilor* bune duce imediat la apariţia unor *senzaţii* de bine. Aceasta e o speranţă iluzorie. Asa cum îti aminteşti din secţiunea despre spiralele morţii, iluziile duc foarte repede la prăbuşiri. Iată cele zece stadii la care te poţi aştepta atunci când eşti gata să scapi de un obicei vechi. Pune-ţi centura de siguranţă.

STADIILE RENUNŢĂRII LA UN OBICEI

1. Sunt gata. Să o facem.
2. Super! Fac o schimbare sănătoasă în viaţa mea.
3. Au!
4. Nu, pe bune... Au!
5. Vreau să mă dau bătut.

6. Of... bine.
7. Mă plictisesc.
8. Sunt deprimat.
9. Cred că mă simt puţin mai bine.
10. Chiar nu e asa de rău.

în filmul *File de poveste,* una dintre cele mai populare replici îi aparţine eroului pe nume Westley, cel care observă sarcastic: „Viaţa *este* suferinţă, Alteţă. Cine spune altceva încearcă să îţi vândă ceva.” Poţi să modifici puţin replica şi să spui: *„Renunţarea la obiceiuri* înseamnă suferinţă. Cine spune altceva încearcă să îţi vândă ceva.” Nu lăsa expresiile de tipul „numai stări pozitive” să te facă să crezi că eşti singur în lupta pe care o duci. Renunţarea la relaţia cu o persoană toxică, la substanţe sau comportamente toxice e chiar *foarte* grea în primele zile sau săptămâni. Dacă ai aşteptări prea măreţe („O să fie grozav!”), vei da bir cu fugiţii atunci când te vei izbi de realitatea cruntă. Când aşteptările („O să fie oribil”) se potrivesc cu realitatea („Da, chiar e oribil”), păstrezi controlul asupra situaţiei folosindu-te de bucla OODA. E util să îti aminteşti că *sictireala* face şi ea parte din drumul către bucurie. în timp ce te adaptezi la noile obiceiuri, vei trece probabil printr-o perioadă de amorţeală. E o etapă firească a procesului. Deşi, odată ajuns în acest punct, e tentant să confunzi amorţeala cu *depresia,* rămâi pe drumul ăsta.

„Bine, rămân pe drumul ăsta... dar cât o să dureze?”

Psihologia populară susţine adesea că e nevoie de 21 de zile— ca să adopţi un nou obicei pozitiv. Pentru că într-un astfel de proces apar numeroşi factori (vârsta, starea de sănătate, accesul la resurse, stabilitatea financiară, motivaţia, moştenirea genetică etc.), e aproape imposibil să stabilim o cronologie a renunţării la un obicei. Un studiu publicat în *European Journal of Psychology* a descoperit că unii participanţi şi-au schimbat obiceiul în nu mai puţin de 18 zile, pe când alţii în 254. Indiferent cât ar dura să schimbi un obicei, poţi fi sigur că renunţarea *nu* durează la nesfârşit. Pe baza mărturiilor celor care au trecut prin asta, plecând de la ideea că trăiesc într-un mediu relativ funcţional, cei mai multi oameni observă, la finalul celei de a doua săptămâni, o anumită senzaţie de uşurare după renunţarea la un obicei. Dacă în prezent eşti dependent de o substanţă chimică, cere ajutor medical. Poate fi periculos şi chiar îţi poţi pune viaţa în pericol dacă încerci să renunţi la anumite droguri sau la alcool iară supraveghere medicală. Mărturiile despre care vorbim fac referire la schimbarea unui *comportament,* nu la reducerea aportului de substanţe. Dacă iei în considerare internarea într-un centru pentru tine sau pentru cineva drag ţie, e important să cauţi atent şi să îţi iei

timpul necesar găsirii unei instituţii specializate şi întocmirii unui plan pentru îngrijirea post-tratament.

Concluzie

Eu însămi am trecut printr-o recuperare ce a inclus dependenţă de droguri, tulburări alimentare, tendinţe obsesiv-compulsive şi dependenţe comportamentale periculoase. Nu e *uşor* să scapi de anumite obiceiuri, dar procesul este unul *simplu.* Indiferent de problema cu care *te* confrunţi, abilităţile de care ai nevoie pentru schimbarea unui obicei sunt aceleaşi cu abilităţile necesare pentru a preveni prăbuşirea unui avion – să înţelegi ceea ce e *real* versus să crezi ceea ce *simţi.* Asta necesită puţin antrenament şi exerciţiu, însă efortul este răsplătit din plin. Ai fi tentat să crezi că piloţii începători sunt învăţaţi cum să evite spiralele morţii. Nu sunt. De asemenea, ai zice că şcoala îi învaţă pe copii cum să identifice şi cum să se confrunte cu propriile gânduri distorsionate. Nu sunt. în schimb, tu îţi *poţi* reantrena creierul. Cum? Manualul FAA spune: „Dacă ai o iluzie cauzată de o tulburare vestibulară în timpul unui zbor, bizuie-te pe aparatura pe care o ai la dispoziţie şi ignoră-ţi percepţiile senzoriale.” într-o aeronavă, *indicatorul de orientare* le oferă piloţilor o imagine clară a poziţiei lor în raport cu linia orizontului. Bucla ta OODA este indicatorul tău

de orientare. în loc să crezi orbeşte în ceea ce gândeşti, ia-ţi timpul necesar pentru a te asigura că percepţiile tale se potrivesc cu realitatea.

Vindecarea de dependenţe şi obiceiuri proaste nu înseamnă să fii cuminte sau să îti refuzi anumite plăceri. Recuperarea e în primul rând o chestiune de *onestitate.* Aşa cum a atenţionat, în mod înţelept, Robert Fulghum, „Nu crede tot ce gândeşti”. Atât timp cât eşti sincer cu privire la gândurile şi emoţiile tale şi îţi cunoşti iluziile, cel mai probabil *nu* vei rămâne înţepenit pe canapea sau într-o cutie de Pringles. Recuperarea înseamnă să devii stăpânul propriei tale vieţi şi să înfrunţi *iluziile.*

în *Trezirea eroului interior,* scriitoarea Carol S. Pearson scrie: „Nicio viaţă, indiferent cât de plină de succes sau captivantă ar fi, nu te va face fericit, dacă
nu este cu adevărat viata ta. Si nicio viată nu te va face nefericit, dacă este viaţa ta autentică.”— Aminteşte-ti că a vedea *nu e* mereu acelaşi lucru cu a >3 3
crede. în clasica şi îndrăgita carte scrisă de Madeleine L’Engle, *O buclă în timp,* protagonista Meg încearcă în zadar să îi descrie creaturii oarbe cunoscute drept Mătuşa Bestia cum este să poţi vedea. Aceasta, nedumerită de concept, răspunde tăios: „Noi nu ştim cum *arată* lucrurile. Ştim ce *sunt* lucrurile. Cred că e ceva care vă limitează foarte mult, văzul acesta.”—

Câtă dreptate avea.

PUNCTE-CHEIE DE RETINUT

J

1. Să te minţi pe tine însuţi este combustibilul care tine în viată dependentele şi

3 3 13 3

obiceiurile.

2. Nu există un medicament pentru dependenţă care să li se potrivească tuturor.
3. Dependenţele şi obiceiurile sunt problematice, dar ele nu *sunt problema.*
4. Scopul dependenţelor şi obiceiurilor este să te protejeze, *nu* să te saboteze.
5. Opusul dependenţei este *onestitatea.*
6. Abstinenţa *nu* este singura cale prin care îţi poţi controla dependenţele şi obiceiurile.
7. La baza fiecărei dependenţe, compulsii şi a fiecărui obicei se află o suferinţă ignorată.
8. Luarea unei *decizii* bune produce rareori o *senzaţie* plăcută imediată.
9. *Renunţarea* este etapa dintre a vrea şi a avea.
10. *Nu încerca să renunţi la substanţe chimice*

3 *

fără supraveghere medicală.

ASA DA SI ASA NU

Asa da	Asa nu
Fă-ti o listă la finalul zilei (e bine şi dacă o faci doar în minte) şi întreabă-te: *Când am fost lipsit de sinceritate fată de mine sau fată de altcineva?*	Să nu crezi că nu ai mintit deloc astăzi. Cu totii minţim în fiecare zi. Minciunelele se pun tot ca minciuni.
Răspunde sincer la întrebarea: „Nu fac mereu lucrurile pe care ştiu că aş putea să le fac pentru a mă simţi mai bine, deoarece ”	Nu te mustra pentru că nu ai făcut lucrurile pe care ştii să le faci. Dacă ar fi uşor să renunţi la obiceiuri, ele nu ar mai constitui o problemă.
întreabă-te unde se află suferinţa pe care ai ignorat-o (chiar dacă nu crezi că ar trebui să suferi din această cauză).	Nu te teme că va trebui să faci toate schimbările deodată, la-le pe rând.
Pregăteşte-te pentru procesul de renunţare întocmind un inventar al oamenilor, locurilor şi lucrurilor care te pot ajuta să înduri mai bine săptămânile de disconfort	Nu renunţa atunci când te confrunţi cu dificultăţile renunţării. E greu să treci prin disconfort, dar simptomele acute cauzate de renunţarea la obiceiuri rele (cu excepţia substanţelor chimice) durează rareori mai mult de o săptămână sau două.

SARCINI DE REZOLVAT IN CINCI MINUTE

1. Recunoştinţa e sănătoasă doar dacă este dublată de adevăr. Fă o listă cu

zece lucruri pentru care eşti recunoscător.

2. Scrie încă o listă pe verso în care să notezi zece lucruri care te frustrează, te iritã, te enervează sau te supără (chiar dacă tu crezi că nu ar trebui să te frustreze, să te irite, să te enerveze sau să te supere).
3. La finalul zilei, gândeşte-te la cel puţin *o* minciună pe care ţi-ai spus-o ţie sau altcuiva. Nu te judeca, doar observă.

CAPITOLUL 9

Maturizarea emotionalâ

> Jos, jos, jos! Oare căderea asta n-are un sfârşit?
>
> -Lewis Carroll, *Alice în Tara Minunilor*

Olivia a intrat în biroul meu arătând impecabil, ca de obicei. Fusta neagră tip creion în combinaţie cu cămaşa albă elegantă alcătuiau ţinuta perfectă pentru bijuteriile de bun gust care îi împodobeau cu rafinament gâtul şi încheieturile. Machiajul fără cusur era încadrat de părul strălucitor coafat în bucle ca la salon. Dar în ciuda aspectului ei demn de coperta revistei *Vogue,* Olivia nu era decât o fetiţă speriată în corpul unei femei adulte.

După ce mi-a înşfăcat pătura electrică şi cutia de şerveţele, s-a aşezat pe canapeaua din biroul meu şi mi-a descris în hohote de plâns ultima ei criză din timpul unei întâlniri amoroase. Deşi avea 39 de ani, era la fel de înmărmurită în fata vieţii ca micuţa Alice străbătând Ţara Minunilor. Olivia nu spunea niciodată ceea ce credea şi rareori credea ceea ce spunea. Zicea nu în loc de da şi da în loc de nu. Limite? Nici vorbă. Tatăl ei îi controla viata

(şi bugetul) cu aceeaşi cruzime cu care Regina de Cupă cerea tăierea capetelor. Olivia era mereu îngrozită de gândul că prietenii ar putea să o abandoneze. Şi, deşi era o avocată fiscală foarte respectată, niciodată nu făcea lucrurile despre care *ştia* că ar fi facut-o să se simtă mai bine. Olivia, la fel ca Alice, „în general, îşi dădea sfaturi foarte bune (deşi foarte rar le şi urma)”.—

Termenul medical pentru adolescenţa perpetuă a Oliviei este *regresie emoţională.*— Aceasta apare atunci când te simţi mai mic din punct de vedere fizic şi mai tânăr din punct de vedere emoţional decât vârsta ta reală. „înălţimea” ta emoţională nu se potriveşte cu cea adevărată. Capitolul de faţă îi este dedicat în întregime regresiei emoţionale: ce este, de ce te blochezi din cauza ei şi cum să o transformi în maturizare emoţională. Atunci când vei deveni o persoană matură emoţional, nu va mai trebui să te faci mic mereu. Nu vei mai primi ordine din partea vocilor răutăcioase din capul tău. Iar ca bonus, vei avea puterea de a-ţi transforma părinţii atotputernici în *oameni* obişnuiţi. Când ştii ce este regresia şi cum să o opreşti, poţi să ieşi din blocaj şi să te pui în mişcare.

Să-i spunem problemei pe nume - regresie emoţională versus

maturizare emoţională

Ţi-e teamă vreodată că s-ar putea „să o încurci” la muncă? Sau să nu îţi superi părinţii? Mi-am ascuns tatuajele până la vârsta de *27 de ani,* ca să nu stârnesc furia tatălui meu. Responsabilităţile obişnuite pentru un adult, precum schimbarea uleiului la maşină sau spălatul dinţilor, te copleşesc şi te paralizează?

Simţi nevoia să îi ceri permisiunea partenerului, aşa cum ai face cu un părinte? Tabelul de mai jos arată diferenţele dintre regresie şi maturitate emoţională.

Semne ale regresiei emoţionale	**Semne ale maturităţii emoţionale**
Indecizia	Oamenii maturi emoţional solicită) un feedback şi îşi pun în balanţă opţiunile, dar în cele din urmă se simt împuterniciţi să ia decizii.
Teama de a-i supăra pe alţii	Oamenii maturi emoţional nuîşi iau asupra lor responsabilitatea de a se ocupa de sentimentele altora. Se pricep să rezolve conflictele şi sunt capabili să stabilească limite.
Incapacitatea de a spune nu	Spun cu încredere nu.
Răbufniri emoţionale	Autocontrol emoţional. Sunt mai predispus! să răspundă decât să reacţioneze.
Dorinţa de a fi copilul, angajatul sau prietenul „preferat"	Sunt conştient! că toti oamenii au valoare şi că viata nu este o competiţie.
Nu se simte niciodată competent. Sindromul impostorului	Sunt conştient! de slăbiciunile şi de punctele lor forte.
Frica de a-şi urma visurile – ce vor crede „ceilalţi"?	îşi urmează cu încredere visurile, chiar dacă asta înseamnă să îi dezamăgească pe unii.

Pentru a scăpa de blocaj, trebuie să ai „înălţimea" potrivită. Lupta de a rămâne la „înălţimea" ta adevărată e ceva *real.* Se pare că Lewis Carroll a

înţeles regresia emoţională atunci când a scris *Alice în Ţara Minunilor.* Alice îi spune Domnului Omidă: „Faptul că într-o singură zi am trecut prin atâtea transformări e năucitor.”— Câte „înălţimi” ai pe parcursul unei singure zile? Gândeşte-te la asta. S-ar putea să te faci mic de frică atunci când şefa te cheamă în biroul ei, dar seara să te simţi ca un adult capabil în timp ce îi citeşti în pat copilului tău somnoros. Ai toane de adolescentă dimineaţa, ca atunci când mama ta îţi critica greutatea, însă după- amiaza eşti o războinică neînfricată care *rupe* la şedinţa departamentului de vânzări. Cu toţii trecem de la o înălţime la alta într-o anumită măsură. Când regresia emoţională se activează, adulţii se preschimbă în bebeluşi plângăcioşi, adolescenţi ursuzi sau copilaşi care ţipă.

E cea mai frumoasă perioadă a anului... pentru a regresa

Gândeşte-te la climatul emoţional care începe odată cu Ziua Recunoştinţei şi durează până în Ajunul Anului Nou. Aşa cum am discutat în capitolul 7, privitor la dinamicile familiale, nicio perioadă a anului nu oferă mai multe dovezi pentru regresia emoţională decât cea a sărbătorilor/^ Perioada sărbătorilor este pentru psihoterapeuţi precum perioada calculării taxelor pentru contabili. Telefoanele sună, e-mailurile vin în valuri, iar listele de aşteptare sunt pline până la refuz. Cât de tânăr

te simţi atunci când mergi acasă de sărbători? Prăpastia dintre aşteptările culturale şi realitatea sărbătorilor e enormă şi adâncă. Suferinţa emoţională e înăbuşită
(în acelaşi timp în care înfuleci plăcinta de dovleac şi dai pe gât lichiorul de ouă), deoarece oamenii cred că trebuie să fie fericiţi. Gândeşte-te doar la mesajele cu urări care curg zi şi noapte:

- „Fie ca această perioadă să vă aducă bucurie...”
- „Bucurie pentru întreaga lume..
- „Bucuraţi-vă! Bucuraţi-vă!”
- „Totul e liniştit, totul e luminos...”
- „Pace pe pământ, bunăvoinţă în sufletele voastre...”

în ciuda fundalului muzical optimist şi încurajator, în perioada vacanţelor depresia atinge cote uriaşe, iar stima de sine se duce la fund. Regresia emoţională nu este *singura* cauză a stărilor proaste din timpul sărbătorilor, însă deţine un loc *de frunte* pe lista factorilor care le declanşează. Cât de des ţi se întâmplă să mergi plin de ciudă la petrecerea de sărbători a surorii tale, când tu vrei *de fapt* să petreci seara de unul singur? Să accepţi invitaţia surorii tale doar pentru că ţi-e teamă de reacţia ei e un semn de regresie emoţională. De câte ori te-ai târât printr-un *alt* fiasco de Ziua Recunoştinţei acasă la familia

partenerului, când *preferai* să stai acasă şi să comanzi mâncare? Dacă spui da doar ca să îţi îmblânzeşti soacra fără inimă, probabil regresia emoţională e de vină. Cei mai mulţi dintre noi petrecem lunile noiembrie şi decembrie simţindu-ne mici şi blocaţi. Apoi revenim la forma normală de Anul Nou şi ne facem planuri ferme. Când vine primăvara, iar noi am lăsat de mult în urmă acele planuri, ne e ruşine. Odată cu apropierea sărbătorilor, ciclul o ia de la capăt. Regresează. Fă planuri. Repetă.

în *Growing Yourself Back Up,* specialistul John Lee scrie: „Regresia e atât de răspândită în cultura noastră, încât cei mai mulţi oameni sunt în curs de a regresa, în mijlocul unei regresii sau tocmai au încheiat o regresie [...]. Să înveţi cum să-ţi controlezi regresia şi pe a celorlalţi este una dintre cele mai importante abilităţi.” Dacă ţi se pare că ai un blocaj într-un anumit aspect al vieţii, e foarte probabil ca regresia emoţională să fie principalul vinovat. Pentru a relua procesul de „creştere”, gândeşte-te la toţi oamenii, locurile şi evenimentele care te fac să simţi că ai mai puţini ani decât în realitate. Poţi să foloseşti următorul format (sau îţi poţi crea singur unul) în întocmirea unui inventar. Copiază următoarele fraze într-un carnet (repetă-le de câte ori e nevoie) pentru a avea propria ta „listă a regresiei”.

Simt că am____ani atunci când_____

(tatăl/mama/şeful/soţul/prietenul) spune/face _____ . Dacă aş fi matur şi puternic, i-aş spune/aş face_____. Dar nu o fac, pentru că îmi e frică să nu

Vom reveni la această listă pe parcursul acestui capitol. Următoarea secţiune subliniază ceea ce *ar trebui* să se întâmple – trecerea cu succes la stadiul de maturitate emoţională. (încearcă să nu te dojeneşti dacă eşti de părere că transformarea nu este una deplină – te afli pe mâini bune.) Apoi vom

explora cauza regresiei emoţionale şi vom pune la îndoială convingerile care menţin blocajul. La final, vei avea acces la harta de ieşire din labirintul regresiei emoţionale. Atenţie: parcurgerea acestui traseu necesită puţin efort, dar recompensele din final fac ca munca să merite pe deplin.

Maturizare întreruptă – alchimia adolescentei

>

Alchimia este un procedeu mitic de transformare. Potrivit Royal Society of Chemistry: „Alchimiştii aveau trei scopuri: să găsească Piatra Filosofală, să descopere Tinereţea Fără Bătrâneţe, respectiv să descopere metoda prin care pot fi transmutate metalele [transformarea plumbului în aur] „. în multe tradiţii spirituale, alchimia e folosită ca

metaforă pentru a descrie procesul prin care suferinţa se transformă în putere, eşecurile în lecţii şi traumele în victorii. Alchimiştii încercau să creeze ceva cu valoare nepreţuită[3], plecând de la materii brute. Alchimia este un proces magic şi misterios.

Exact ca maturizarea.

Protagonistul bestsellerului *Alchimistul,* scris de Paulo Coelho, spune: „De aceea există Alchimia. ...] Pentru ca fiecare om să-şi caute comoara şi s-o găsească şi pe urmă să vrea să fie mai bun decât până atunci.”[5]— Alchimia e un mod de a-ti descrie călătoria de evoluţie de la copilărie la maturitate. Nu ai avut dreptul să îţi alegi copilăria, dar *ai* puterea să decizi ce să faci cu materia brută pe care o ai la îndemână. Adolescenţa este (într-un scenariu ideal) perioada în care materia brută a copilăriei este procesată şi transformată într-o maturitate perfect funcţională. Dar acest proces e aproape *mereu* întrerupt. Aşa e viaţa. *Nu* e vina ta. întreruperea alchimică nu constituie o slăbiciune personală. Cei care te-au îngrijit, banii, privilegiile, traumele şi o mulţime întreagă de factori care îţi scapă de sub control influenţează acest proces.

Cum nu există graniţe clare între copilărie şi maturitate, e imposibil să te transformi, ca prin magie, într-un adult în *toate* ramurile vieţii tale, deodată. S-ar putea să fii un părinte minunat, şi totuşi un adolescent de clasa a X-a

să îti dea lecţii de drămuire a banilor. Ai putea să îţi faci munca la perfecţie, dar să ai probleme cu spălatul corect pe dinţi.— E posibil să cultivi fără nicio problemă relaţii de prietenie, însă te înspăimântă ideea de intimitate cu altcineva. Cei mai multi dintre noi avem un blocaj în *cel puţin* un aspect al vieţii.

în *Alchemy: How Adolescence Changes Children into Adults,* dr. Harris C. Faigel scrie: „Adolescenţa, precum alchimia, e un procedeu aproape magic prin care copiii sunt transformaţi în adulţi. E o trecere personală prin timp, o călătorie de explorare grea şi solicitantă, uneori furtunoasă, alteori anostă. Adolescenţa e un pod, o schimbare alchimică care facilitează trecerea de la copilărie la maturitate.” Dacă adolescenţa e un pod ce duce la maturitate, acesta e ticsit de călători blocaţi în trafic. Regresia către „mintea de adolescent” e vinovată de numeroase răbufniri, căderi nervoase şi stări de panică.

Din fericire, din moment ce regresia emoţională e o stare a minţii, şi nu o afecţiune fizică, nu eşti
obligat să *rămâi* pe acest pod. Aşa cum a spus Einstein: „Timpul şi spaţiul sunt moduri în care gândim, şi nu condiţii de viaţă.” Dacă timpul şi spaţiul sunt gânduri, asta înseamnă că ai puterea să le schimbiA^- Ai şanse mari să opreşti regresia şi să revii la maturitatea emoţională. Alice a căzut în vizuina iepurelui, apoi s-a maturizat emoţional şi a găsit drumul înapoi către casă. Şi tu poţi să faci la fel.

Care e cauza regresiei?

Regresia emoţională e provocată de dorul de casă manifestat la nivel psihic. Ce înseamnă asta? Maya Angelou a scris: „Dorul de casă sălăşluieşte în fiecare dintre noi. Acel loc în care suntem în siguranţă şi unde putem să mergem aşa cum suntem fără a fi judecaţi.” Dar acasă nu înseamnă doar structura din cărămidă şi mortar, în care decorul jucăuş te îndeamnă să „trăieşti, să râzi şi să iubeşti”—. Richelle E. Goodrich a scris: „Acasă e locul în care ai cele mai mari şanse să auzi spunându-se *Te cunosc, Te accept, Te iert* şi *Te iubesc.”* Cel mai important om de la care ai nevoie să auzi aceste cuvinte eşti chiar *tu.* Adultii care simt un astfel de dor de casă [5] regresează emoţional şi caută *în afară* ceea ce se găseşte doar *înăuntru.* Până nu te vei simţi în siguranţă în mintea şi în trupul tău, nicăieri nu te vei simţi cu adevărat acasă.

Poţi să trăieşti acasă cu părinţii şi rudele. Poţi să formezi un cămin împreună cu partenerul şi copiii tăi. Nu e nimic greşit în asta. Dar ca să scapi de blocaj, acasă trebuie să fie *şi* o muncă interioară. Betty Friedan, pionieră a feminismului, a spus:

„E mai simplu să trăieşti prin altcineva decât să te împlineşti prin tine însuţi. Libertatea de a-ţi conduce şi de a-ţi plănui propria viaţă e înspăimântătoare dacă nu te-ai mai confruntat cu ea. E înfricoşător

pentru o femeie atunci când înţelege brusc că nu există un răspuns la întrebarea «Cine sunt eu?» în afară de vocea ei interioară.” Călătoria către cunoaşterea de sine, ca om ajuns la maturitate, indiferent de gen, e o aventură eroică.

Călătoria eroului este un concept popularizat de către Joseph Campbell. Cele mai multe dintre poveştile noastre preferate se folosesc de acest motiv. Eroul pleacă de acasă, întâmpină obstacole, apoi se întoarce triumfător, mai înţelept, mai matur şi cu o cunoaştere de sine mai profundă. în *Eroul cu o mie de chipuri,* Campbell a scris: „Călătoria eroului e despre curajul de a căuta adâncurile; despre imaginea renaşterii creative; despre ciclul etern al schimbării din noi înşine; despre descoperirea stranie că omul care caută este însuşi misterul pe care căutătorul îl caută.”— Scopul călătoriei eroului este să treacă de la copilărie la maturitate emoţională. Ştii că te apropii de destinaţie atunci când:

- Toleranta ta la relaţii toxice e în scădere.
- Relaţia ta cu mâncarea, somnul şi sexul e (în mare parte) paşnică.
- Spui ceea ce gândeşti (şi gândeşti ceea ce spui) fără frica de a fi judecat.
- Eşti capabil să spui nu.
- îţi vorbeşti cu compasiune şi bunătate.
- Simţi că ai puterea de a lua decizii.

- Nu te mai temi „să intri în încurcătură”.
- îţi asculţi propriile sfaturi.

Ajunşi în acest punct, pacienţii îmi spun de obicei: „OK, asta are cumva sens. Sunt blocat din cauză că nu mă simt ca un adult. Nu mă simt bine în propriul corp. Am priceput. Dar acum ce? Cum îmi găsesc drumul spre casă?”

Convingeri care blochează tranziţia către maturitatea emoţională

Primul lucru pe care trebuie să îl faci după ce i-ai spus problemei pe nume este să găseşti convingerile care te ţin blocat pe podul care duce spre maturitatea emoţională. în capitolele 5 şi 6, ai învăţat cum să faci diferenţa între relaţiile din copilărie şi cele de la maturitate. Vom folosi acelaşi procedeu de diferenţiere şi în acest caz. Patru convingeri principale împiedică tranziţia către maturitatea emoţională:-^
5

1. **Iubirea necondiţionată** (convingerea că adulţii sunt în postura de a oferi şi de a primi o astfel de iubire)
2. **încrederea necondiţionată** (convingerea că relaţiile mature au nevoie de ea)

3. **Binele** (convingerea că există oameni buni şi oameni răi)

4. **Inocenţa** (convingerea că în viaţă nu sunt decât unicorni şi fluturaşi)

Idealul din copilărie	**Realitatea de la maturitate**
Primesc iubire necondiţionată!	în *Drama copilului* dotat psihologa şi scriitoarea de succes Alice Miller a scris: „Ca adulţi, nu avem nevoie de dragoste necondiţionată [...]. Aceasta este o nevoie proprie copilăriei, care nu poate fi îndeplinită mai târziu." Toate manifestările sănătoase ale iubirii necesită condiţii. Singurul om care îţi poate oferi iubire necondiţionată atunci când eşti adult eşti chiar tu.
Am încredere necondiţionată în oameni!	Toţi suntem oameni şi niciun om nu e perfect. Capitolul 6 demontează mitul conform căruia încrederea necondiţionată este necesară – sau posibilă – în relaţiile sănătoase de la maturitate.
Binele e ceva real! în viată există oameni buni şi oameni răi.	Nu există oameni în întregime buni sau în întregime răi. Persoanele mature emoţional recunosc faptul că în interiorul *fiecăruia* dintre noi există un echilibru între bine şi „nu chiar atât de bine".
Inocenta e ceva real! în viată nu se întâmplă nimic rău sau nedrept.	Inocenta este un dar oferit doar unui mic număr de copii *foarte* norocoşi. Oamenii maturi emoţional se pot minuna şi bucura precum copiii, dar nu au cum să fie inocenţi. Pentru adult, inocenţa este incompatibilă cu conştientizarea realităţii durerii. Adulţii sensibili sunt pe deplin conştient! de realităţile crunte ale vieţii.

înainte să dai cu cartea de pereţi în semn de protest, aminteşte-ţi că recompensele maturităţii sunt *mult* mai bune decât avantajele

copilăriei. E dureros să laşi în urmă idealurile de copil, dar ca om matur emoţional, vei avea privilegiul de a decide:

- Cu cine te întâlneşti şi cu cine te împrieteneşti
- Ce să mănânci, cât şi când
- Unde să locuieşti (şi unde să îţi petreci vacanţele)
- Cum să îţi creşti copiii (atât pe cei umani, cât *şi* pe cei blănoşi)
- Când să îţi urmezi visurile

Si tine minte – nu trebuie să laşi în urmă *tot* ce tine de copilărie. Din contră. Ca individ matur emoţional, vei avea mai multă libertate să visezi şi să te răsfeţi cu mici fantezii. (Eu însămi am construit între rafturile bibliotecii o usă secretă care dă către un ascunziş special pentru citit – o fantezie din copilărie inspirată din cărţile cu Nancy Drew.) Legendara Julia Cameron, cunoscută ca Regina Schimbării, autoarea cărţii *Cum să eliberezi artistul din tine,* a dezvoltat o metodă numită „întâlnirile artistului”, care îţi poate fi de ajutor atunci când îţi simţi creativitatea în impas. „întâlnirea artistului constă într-o călătorie festivă săptămânală de unul singur pentru a explora ceva care te interesează pe tine în mod special.”— Oamenii maturi emoţional îşi oferă

permisiunea să se ocupe, fără nicio urmă de vină, cu lucruri precum întâlnirile artistului. Maturitatea emoţională *nu* îti cere să abandonezi

imaginaţia, magia sau capacitatea copilului din tine de a se minuna, ci să recunoşti că *stadiul de dezvoltare* din copilărie a luat sfârşit.

Ca adult, încă poţi să desfaci entuziasmat cadourile colorate de Crăciun. Poţi să te joci LEGO ca să îţi umpli inima de bucurie şi să mănânci cereale uitându-te la desene animate sâmbătă dimineaţa. Poţi să îti pictezi tavanul mov şi pereţii albaştri. Poţi

> > 1 3 1 3 5 5

să ţopăi în băltoace, să construieşti corturi de poveste din pături, să te costumezi şi să alergi după licurici. Cu toţii avem un „copil interior” căruia îi place la nebunie să exploreze şi să se joace.

Si totuşi.

Din punct de vedere cronologic, nu vei mai fi niciodată copilul de zece ani care aşteaptă ca tata să vină acasă şi să se joace cu tine cu mingea.— Nu vei mai trăi niciodată entuziasmul unui copil de cinci ani care suflă în lumânări de ziua lui sau al unui puber care se pregăteşte pentru primul lui sărut. Dacă ai avut o copilărie tristă, nu te vei putea întoarce ca să o repari. Dacă a fost una plină de bucurie, nu vei avea şansa să rămâi copil pentru totdeauna. Regresia emoţională rezultă fie din:

(A) încercarea de a rămâne un copil (dacă ai avut o copilărie fericită)

fie din

(B) încercarea de a reface copilăria (dacă nu a fost una tocmai ideală)

Olivia, pacienta de la începutul capitolului, era

blocată din cauză că încerca din răsputeri să rămână „fetiţa lui tata”. Regresia emoţională i-a dat Oliviei *iluzia* iubirii şi a afecţiunii necondiţionate, dar cu un preţ enorm. Transformarea ei alchimică a fost întreruptă de convingerea că are nevoie să fie „salvată”. în workshopul meu „Transformă-te într-un om matur emoţional”, pe care îl ţin împreună cu specialista în tipare de gândire dr. Sasha Heinz (cea care a scris prefaţa acestei cărţi şi unul dintre oamenii mei preferaţi din lume), ghidăm călători curajoşi pe drumul şerpuit, şi deseori anevoios, de ieşire din regresia emoţională. De vreme ce eşti un om matur emoţional, *nu* ai nevoie de un „cavaler pe cal alb” – tu *eşti* acel cavaler.—

Ce înseamnă asta? O armă eficientă pentru a opri regresia emoţională – şi în acelaşi timp un drum care te poate duce acasă – este *doliul.*

Sunet de zgârietură pe vinii.

Stai, ce? Soluţia împotriva regresiei e doliul?

Sd fii în doliu după propriul trecut te eliberează de compulsia de a-l repeta.

Doliul e ca o înjurătură în lumea wellnessului de tip „pur şi simplu gândeşte pozitiv”. Se presupune că nu trebuie să fii în doliu decât dacă cineva a murit, şi chiar şi atunci e vorba doar de un scurt interval de timp până să trebuiască să „treci peste şi să îţi

trăieşti viaţa”. Doliul e arma secretă care învinge regresia. Te eliberează de lanţurile trecutului. Deschide uşa spre şinele tău autentic, matur şi magic.

Cum?

Să fii în doliu după propriul trecut te eliberează de compulsia de a-l repeta.^- Dacă ai avut o copilărie traumatizantă, doliul te ajută să îţi metabolizezi trauma. Doliul e necesar chiar şi în cazul în care ai avut o copilărie obişnuită sau fericită. De ce? Astfel, creierul tău procesează mai bine faptul că dragostea, încrederea, binele şi inocenţa necondiţionate nu mai sunt valabile.

Doliul îi transmite creierului că „vremea în care erai cu totul în grija *altcuiva* a luat sfârşit – e rândul *tău* să preiei frâiele”. Pentru a trece de la copilărie la maturitate emoţională, e necesar să fii în stare să îţi respecţi trecutul şi să îl laşi deoparte. *Toate* sfârşiturile importante impun o perioadă de doliu.

Doliul – calea care te duce acasâ

John Bowlby, părintele teoriei ataşamentului şi psihiatru, a scris: „Adulţii care prezintă o absenţă prelungită a doliului conştient sunt de regulă oameni autosuficienţi, mândri de independenţa şi de capacitatea lor de autocontrol. [...] Dar mai devreme sau mai târziu, cei care evită în totalitate manifestarea conştientă a doliului se prăbuşesc – de obicei

printr-o formă de depresie.” Dacă ai un blocaj în orice domeniu al vieţii tale, să ţii doliu într-o anumită măsură este o armă necesară şi puternică.

Dar cultura occidentală modernă e foarte slabă la acest capitol.

Doliul e incomod din cauză că ne aminteşte de vulnerabilitatea noastră. Nu ţine cont de putere, statut social sau avere. La un moment dat în viaţă, ne face tuturor o vizită.

Trecutul rămâne în prezent până nu reuşeşti să îl procesezi.

în *E ok să nu fii ok,* autoarea Megan Devine scrie: „Trebuie să ne amintim – ca practică continuă – să onorăm fiecare tristeţe. Să onorăm toate pierderile, oricât de mici sau de profunde, care ne răstălmăcesc viaţa sau doar câteva clipe. Iar apoi, să ne amintim să nu le comparăm. Faptul că toţi trecem prin necazuri nu e leacul nimănui.”— Sfârşitul copilăriei – indiferent dacă a fost bună sau rea – intră în categoria tipurilor de doliu care trebuie onorate. Chiar dacă nu îţi aminteşti nimic din copilărie, e important să îţi spui: *Această perioadă a vieţii mele sa încheiat. Nu voi avea sansa să mă întorc şi să o refac. Nu mai aparţin copilăriei. îmi dau permisiunea de a simţi tot ce simt şi să fiu în doliu după tot ce pierd, oricât de neînsemnat ar fi.*

Regresia emoţională are loc atunci când refuzi să accepţi că copilăria s-a sfârşit. Dar

chiar dacă *reuşeşti* să accepţi trecerea ei, lipsa de informaţii cu privire la doliu te duce în impas. Dacă sănătatea mintală înseamnă angajament faţă de realitate (aşa cum ai citit în capitolul 1), atunci e important să faci o distincţie între realitatea doliului şi miturile despre doliu.

MITURILE DESPRE DOLIU VERSUS REALITATEA DOLIULUI

„Timpul vindecă toate rănile."	Timpul nu vindecă toate rănile. Poţi să ai sentimente intense legate de ceva ce s-a întâmplat acum doi, cinci sau douăzeci de ani. *Procesul de vindecare* e cel care închide rănile, nu trecerea timpului.
„Trebuie să pui capăt."	Să pui capăt *nu* depinde de altcineva. Este un proces *interior.* E vorba doar despre relaţia pe care o ai cu *tine însuţi.* Ca să pui capăt nu ai nevoie de bunăvoinţa sau iertarea cuiva, nu e nevoie nici măcar ca acea persoană să fie în viată.
„Despre morţi, numai de bine."	Acest sfat provine de la filosoful Chilon din Sparta, care a trăit în secolul al Vl-lea î. Hr.* Vremurile s-au schimbat. Ai dreptul să fii supărat pe morţî. * Fapt divers: Sfatul lui Chilon a fost mai târziu popularizat în chip de proverb latin: *De mortuis nihii ni şi bonum,* washington post.com/science/2018/08/28/when- ancient-taboo-speaking-ill-dead-goes-online/.
„Trebuie să laşi .1 trecutul în urmă."	Trecutul rămâne prezent până când reuşeşti să îl procesezi. Trecutul e în corpul tău. Porţi cu tine fiecare experienţă prin care ai trecut.
„Trebuie să ierţi ca să te vindeci."	Iertarea e un ideal spiritual, dar nu e necesară pentru a vindeca traumele sau pentru a reuşi să procesezi doliul.
„Trebuie să renunţi." J	Amintirile episodice (ceea ce se află în memoria ta) sunt înmagazinate în corp. Nu poţi să le „laşi să treacă". Experienţele prin care treci devin parte din structura ta fizică.
„Nu poţi să schimbi trecutul."	Nu poţi să schimbi nimic legat de trecut, dar poţi să schimbi orice atunci când vine vorba despre felul în care creierul tău păstrează amintirile.

„Nu m-au rănit cu intenţie, deci nu ar trebui să mă simt prost."	Intenţia nu anulează impactul. Poate nu am vrut să te lovesc cu maşina, însă asta nu îţi va vindeca piciorul rupt.
„Doliul are cinci stadii."	Teoria lui Elisabeth Kübler-Ross privitoare la cele „cinci stadii ale pierderii" face referire la moarte, nu la doliu. Cercetarea ei s-a concentrat asupra cazurilor de bolnavi în stadiu terminal care se pregătesc pentru moarte, *nu* asupra persoanelor apropiate lor care se confruntă cu pierderea cuiva drag. Doliul e un vârtej haotic – când susjos, când înainte-înapoi –, fără vreo logică sau vreo explicaţie. Nu există stadii perfect echilibrate.

Ultima observaţie din tabelul de mai sus merită repetată: doliul *nu* are loc în mai multe etape, şi totuşi cei mai mulţi oameni învaţă despre modelul „celor cinci stadii”. Modelul face referire la moarte, nu la doliu. în locul acestor stadii, vezi abordarea bazată pe „sarcini” propusă de către J. William Worden.— Modelul celor patru sarcini în confruntarea cu doliul este standardul de referinţă în

[5]

momentul de faţă pentru psihoterapeuţi, mentori şi consilieri. Vom modifica puţin terminologia folosită de către Worden, astfel încât să corespundă doliului faţă de copilărie, dar iată cele patru sarcini în forma lor originală:

CELE PATRU SARCINI ÎN CONFRUNTAREA CU DOLIUL

1. Să accepţi realitatea pierderii
2. Să procesezi durerea doliului
3. Să te adaptezi la realitatea unei lumi fără cel decedat
4. Să formezi o legătură trainică cu cel decedat, în timp ce te pregăteşti pentru o nouă viată

Scopul doliului este ca tu să te întorci la tine însuti.

Aşa cum spune şi Alice Miller, „experienţa ne-a învăţat că avem o singură armă ce ne stă mereu la dispoziţie în lupta noastră împotriva bolii mintale: descoperirea emoţională a adevărului despre istoria unică a copilăriei unice”.

Poate că nu te confrunţi cu o boală, dar *cu toţii* cunoaştem disconfortul de a fi blocaţi. „Arma cu adevărat rezistentă” în lupta ta împotriva blocajului este puterea de a accepta că perioada copilăriei – indiferent de cât de minunată sau de groaznică a fost – s-a sfârşit. Abia apoi treci puntea care face legătura dintre copilărie şi maturitate. Scopul doliului nu e să îti schimbi trecutul. Nici să îti învinovăţeşti părinţii. Nu necesită iertare. Scopul doliului este ca tu să te întorci la tine însuti.

Tabelul de mai jos descrie cele patru sarcini în confruntarea cu doliul, modificate şi adaptate. Transcrie indicaţiile într-un carnet.

Sarcina în confruntarea cu doliul	**Indicaţie**
1. Acceptă realitatea că perioada copilăriei s-a sfârsit – ce a fost J a fost.	Scrie toate lucrurile bune s/ mai J puţin bune care ţi s-au întâmplat în copilărie. Notează-le pe cele pe care le-aî trăit, dar şi pe cele pe care *nu* ai reuşit să le trăieşti. J 3 Vom folosi această listă mai târziu, în secţiunea dedicată ritualului.
2. Fii dispus să îţi simţi *toate* sentimentele legate de copilărie (inclusiv faptul că ea are un sfârşit).	Notează-ţi sentimentele *reale* în ³ legătură cu fiecare lucru scris la prima sarcină. Nu îţi face griji că ai putea părea răutăcios sau crud. Doar tu vezi exerciţiul. J
3. Stabileşte noi limite cu prietenii şi familia, care să îţi reflecte valorile.	Dacă ai completat lista regresiei despre care am vorbit anterior, revino la ea. Fraza „Dacă m-aş simţi matur şi puternic, i-aş spune/aş face " este limita pe care te vei strădui de acum încolo să o implementezi. Dacă stabilirea limitelor schimbă în vreun fel relaţia, adu-ţi aminte că oamenii maturi emoţional nu se lasă 1 afectaţi de dezamăgirile, nemulţumirile şi criticile celorlalţi. ?■ 7 ³
4. Preia frâiele propriei vieţi şi ia decizii bazate pe gândurile, sentimentele şi J visurile *tale.*	Concentrează-te asupra avantajelor vieţii de adult. Ce oameni, locuri şi lucruri îţi sunt acum la dispoziţie, spre deosebire de perioada copilăriei?

Cei mai mulţi oameni se blochează la prima sarcină: acceptă realitatea că perioada copilăriei s-a sfârşit. Ce înseamnă să accepţi realitatea? înseamnă că mintea ta înregistrează definitiv mesajul că perioada copilăriei e încheiată. Dar *cum* îi transmiţi acest mesaj creierului? O metodă de a merge mai departe este să te concentrezi pe avantajele vieţii de adult. Poţi să faci asta întocmind o listă Fă/Fii/Ai (FFA). Lista reprezintă un inventar format din douăzeci de lucruri pe care vrei să le *faci,* douăzeci de lucruri legate de felul în care vrei să *fii* şi douăzeci pe care vrei să le *ai.* O altă metodă de a aborda prima sarcină este să îti creezi un ritual. Culturile străvechi au cultivat puterea ritualurilor pentru a marca sfârşitul şi tranziţia.

Cum sâ foloseşti ritualurile atunci când te confrunţi cu doliul

J

Petrecerile de absolvire marchează tranziţia de la liceu la facultate. Petrecerile de aniversare sărbătoresc ziua în care am venit pe lume. Majoratele, nunţile, botezurile şi bar mitzvah-urile sunt toate exemple de ritualuri. Deşi sunt deseori emoţionante şi pline de semnificaţie, ritualurile din cultura occidentală *nu* sunt neapărat utile în marcarea tranziţiilor şi în acceptarea sfârşiturilor. De ce? Când riturile de trecere sunt acaparate mai mult de *părinţi* şi de *petrecere* decât de *scopul* lor, e foarte uşor

să nu le înţelegi sensul şi să rămâi blocat. Conform cercetărilor etnografice (studierea felului în care trăiesc oamenii), riturile de trecere trebuie să includă trei etape: a separării, liminală şi a integrării.

Etapa separării

Este etapa de desprindere de o realitate existentă – în acest caz, copilăria. Poţi să păstrezi anumite elemente din ea, dar există o fază de separare în care trebuie să pleci şi să recunoşti ceea ce ai lăsat în urmă (idealurile copilăriei).

Etapa liminalâ

Este faza neclară situată la mijloc, în care ai părăsit locul din care ai plecat, dar încă nu ai ajuns la destinaţie. Dacă te simţi blocat, cel mai probabil e din cauză că te afli în etapa liminală. Doliul te ajută să treci către etapa integrării.

Etapa integrârii

Odată ce ai încheiat faza separării şi pe cea liminală, poţi să începi noua etapă a vieţii tale – maturitatea emoţională.

Din moment ce majoritatea ritualurilor moderne *nu* includ aceste trei etape, ai dreptul să ţi le creezi tu. în *Mănâncă, roagă-te, iubeşte,* Elizabeth Gilbert scrie:

De asta există ritualurile. Ca oameni,

> îndeplinim ceremonii spirituale tocmai pentru a ne crea locuri în care să putem depune cele mai complicate sentimente generate de bucuriile sau traumele prin care trecem, pentru a nu fi nevoiţi să le ducem cu noi tot timpul şi să fim striviţi de greutatea
>
> lor [...]. Şi cred că, dacă în cultura din care facem parte lipseşte vreunul dintre ritualurile de care avem nevoie la un moment dat, oricare dintre noi are dreptul să îşi creeze propriile lui ceremonii.-^-

Cercetările indică faptul că ritualurile pe care ţi le creezi singur reprezintă un medicament eficient în vindecarea unei inimi rănite.—

Dacă eşti pierdut şi nesigur în legătură cu modul în care îţi poţi crea un ritual, apelează la oricare dintre următoarele exemple. Fiecare ritual include un element senzorial. Asa cum îti aminteşti din capitolul 3, elementele senzoriale sunt esenţiale pentru a te simţi *în siguranţă,* ceea ce reprezintă o condiţie imperativă de ieşire din blocaj. Indiferent de ritualul pe care ţi-l alegi, adu-ţi aminte că doliul (şi vindecarea) include un număr infinit de posibilităţi. Nu există un fel corect sau unul greşit de a trăi doliul. Dacă nu vrei să faci vreunul dintre ritualuri, atunci nu-l face. Cu cât ritualul este mai personal şi mai individual, cu atât creierul va recepta mai bine mesajul aferent primei sarcini. Şi ţine minte: exemplele următoare *nu*

sunt exerciţii pe care să le faci atunci când eşti în doliu după un om drag. Scopul lor este să trăieşti doliul sfârşitului *copilăriei* – sau al absenţei copilăriei pe care nu ai avut-o.

RITUALURI PENTRU A TRĂI DOLIUL COPILĂRIEI

1. *Exerciţiu senzorial – pământ:* îngroapă un simbol al copilăriei tale. la-ţi adio scriind un elogiu sau citind lista pe care ai scris-o la sarcina 1. Poţi să o citeşti de unul singur sau în prezenţa unor martori care manifestă compasiune.
2. *Exerciţiu senzorial – apă:* Fă o baie cu săruri minerale sau mergi la un râu, un lac sau pe ţărmul mării. Imaginează-ţi că îţi iei adio de la copilărie în timp ce priveşti apa. Gândeşte-te că ceea ce pierzi dispare în valuri sau se scurge din cadă.
3. *Exerciţiu senzorial – foc:* Aprinde o lumânare în onoarea copilăriei tale. Poţi să citeşti lista de la sarcina 1 cu voce tare sau
   >
   în gând. Când sufli în lumânare, imaginează-ţi că spui adio.
4. *Exerciţiu senzorial – aer—:* la-ţi o jucărie de făcut baloane de săpun. în timp ce sufli şi dai viaţă baloanelor, imaginează-ţi că ele sunt copilăria ta. Atunci când pocnesc şi dispar, gândeşte-te că îţi iei adio de la ea.

5. *Exerciţiu senzorial – atingere:* Creează un mic spaţiu comemorativ pentru copilăria ta într-un loc prin care treci frecvent, format dintr-unul sau mai multe obiecte cu semnificaţie. Poate fi pe marginea ferestrei, pe un raft sau chiar în torpedoul maşinii.

Unii oameni strâmbă din nas la sugestia folosirii elementelor de pământ, aer, foc şi apă. („E *mult* prea multă magie pentru mine!”) Sunt de obicei surprinşi atunci când află că există un *fundament ştiinţific* pentru exerciţiile senzoriale. Informaţia senzorială ajută creierul raţional să revină pe fir şi pe tine să revii la înălţimea normală. Regresia emoţională e curmată atunci când „rămâi cu mintea şi picioarele pe pământ”.Dar ţine minte: ritualurile nu pot fi făcute o dată şi gata. Altfel spus, doliul nu se termină imediat ce ai făcut un ritual. Scopul lor este să îţi ajute mintea să se împace cu realitatea pierderii şi să mergi mai departe. Pierderea e dureroasă, însă la fel e şi blocajul. Durerea schimbării e de obicei preferabilă suferinţei provocate de blocaj. Scriitoarea de succes şi psihoterapeuta Lori Gottlieb scrie: „Nu poţi să ai parte de schimbare fără să pierzi ceva, motiv pentru care oamenii spun adesea că vor să se schimbe, dar de fapt rămân exact aşa cum sunt.”

Concluzie

Cel mai important lucru pe care trebuie să îl ţii minte este că perioada copilăriei *s-a terminat.* Ai ajuns până aici. Ai trecut prin *toate.* Ai supravieţuit naşterii, apoi perioadei în care ai fost bebeluş, copilaş, copil şi adolescent – doar pentru asta meriţi să ţi se dedice o *paradă. Nu* e uşor să te transformi alchimic într-un adult funcţional. Dar exact asa cum Alice şi-a găsit calea prin labirintul de regi şi regine, iepuri şi nebunie, şi tu eşti în stare. Când treci cu succes de la copilărie la maturitate emoţională, lucrurile neînsemnate nu mai par atât de mari, iar cele mari încep să pară mai uşor de controlat. *Părinţii* tăi atotputernici devin *oameni* de dimensiuni obişnuite. La sfârşitul cărţii *Alice în Tara Minunilor,* eroina noastră e capabilă să îşi înfrunte toate temerile, pleacă din Ţara Minunilor şi se întoarce acasă. Intr-una dintre scenele finale, Alice este trimisă la judecată, unde e înconjurată din toate părţile de inamici ostili. Când totul pare fără speranţă, îşi regăseşte vocea şi i se adresează cu îndrăzneală Reginei de Cupă: „Cui îi pasă de voi? a strigat Alice (revenise la înălţimea ei normală). Nu sunteţi decât un pachet de cărţi de joc!”—

PUNCTE-CHEIE DE RETINUT

3

1. Regresia emoţională are loc atunci te simţi mai mic şi mai tânăr decât înălţimea şi

vârsta ta reală.

2. Semnele regresiei emoţionale includ incapacitatea de a lua decizii, nevoia de a mulţumi mereu oamenii, răbufnirile emoţionale şi sindromul impostorului.
3. Regresia emoţională e cea mai probabilă în perioada sărbătorilor.
4. Să te întrebi pe tine însuţi „Ce vârstă am în acest moment?” te ajută să opreşti regresia emoţională.
5. Oamenii maturi emoţional au în continuare dreptul să se joace şi să fie creativi şi copilăroşi.
6. Soluţia pentru regresia emoţională este doliul.
7. Doliul față[5] de trecut te eliberează de compulsia de a-l repeta.
8. Doliul nu are loc în mai multe stadii.
9. Cele mai multe lucruri pe care le-am învăţat despre doliu în cultura occidentală sunt greşite.
10. Trebuie să îndeplineşti patru sarcini atunci când eşti în doliul după copilărie – să accepţi realitatea că s-a încheiat, să fii dispus să exprimi toate sentimentele pe care le ai, să creezi noi limite faţă de prieteni/familie şi să preiei frâiele vieţii tale/să iei decizii pe baza gândurilor/sentimentelor/visurilor *tale.*

ASA DA SI ASA NU

Asa da	Asa nu
la-ţi suficient timp să îţi trăieşti doliul. Nu timpul vindecă rănile, ci efortul de a te vindeca. Nu te grăbi.	Să nu crezi că doliul e ceva ce faci o dată şi gata. Doliul e precum oceanul – în unele zile e însorit, iar apele sunt liniştite. în altele te răstorni şi te alegi cu nisip în costumul de baie şi cu alge în gură.
Foloseşte ritualuri, ca mintea ta să proceseze sfârşitul copilăriei.	Să nu crezi că trebuie să faci lucrurile într-un fel anume. Adoptă orice ritual are sens pentru *tine.* Nu există un fel anume de a tine doliu.
Nu uita că schimbarea nu are loc fără pierderi.	Nu te critica dacă îţi este frică de durerea care vine odată cu schimbarea. Schimbarea e dureroasă din cauza pierderii pe care o implică.
Gândeşte-te ce oameni, locuri şi lucruri te ajută să te simţi adult. Aminteşte-ti-le în momente în care eşti mai predispus spre regresie – mai ales în perioada sărbătorilor.	Nu începe perioada sărbătorilor fără să ai un plan împotriva regresiei emoţionale.

SARCINI DE REZOLVAT IN CINCI MINUTE

1. Lucrul care-mi va lipsi *cel mai mult* legat de copilărie este

2* Lucrul care *nu îmi* va lipsi legat de copilărie este

3. Mi-e teamă că să accept sfârşitul copilăriei înseamnă

4. Unul dintre lucrurile pe care le aştept cu nerăbdare ca om matur emoţional este

5. Dacă m-aş simţi mai adult/mai „mare” din punct de vedere emoţional, atunci mi-aş permite să

CAPITOLUL 10

Să începem jocul

Viaţa e ca un joc de şah.
Ca să câştigi, trebuie să faci o mutare.
- Allan Rufus, *The Master's Sacred Knowledge*

Când a fost difuzat pe Netflix în toamna anului 2020, *Gambitul damei* s-a clasat pe locul 1 în 63 de ţări. Bazat pe romanul lui Walter Tevis, *Gambitul damei* relatează parcursul fenomenalei Beth Harmon, de la orfana îndopată cu tranchilizante la glorioasa campioană la şah. Era greu de crezut că o miniserie de şapte ore despre o jucătoare de şah genială şi plină de probleme va atrage mase de spectatori. Şi totuşi, milioane de oameni au devorat serialul. Mintea ascuţită a lui Beth, stilul ei elegant şi privirea pătrunzătoare au alimentat interesul pentru serial, dar jocul de şah a fost şi el, în mod surprinzător, un star. Conform unui articol din *The New York Times,* „în săptămânile de după premiera *Gambitului damei* (...) vânzările [în domeniul şahului] au crescut cu 125%."

Şahul are ceva fascinant. Poate că e vorba despre îndelungata istorie a jocului – există de mai bine de o mie cinci sute de ani. Sau poate despre misterul său – e în acelaşi timp simplu de învăţat *şi* greu de jucat. Poate are legătură

cu romanele şi poveştile de aventuri asociate cu castele, cavaleri, regi şi regine. Sau poate că cele 64 de pătrăţele ne atrag în continuare fiindcă şahul reprezintă o metaforă perfectă a vieţii. Şi şahul, şi viaţa sunt complexe şi pline de suspans. Ambele cer sacrificii. Poţi să joci fără nicio strategie, dar rişti să nu se termine bine. în şah şi în viaţă, cu răbdare şi perseverenţă, chiar şi un simplu pion poate să devină o regină influentă. Iar uneori, *cu toţii* ajungem în situaţia nefericită cunoscută în şah ca zugzwang— – când *orice* mutare nu face decât să înrăutăţească situaţia. Mari gânditori, oameni de ştiinţă şi scriitori din toate timpurile au comparat viaţa cu un joc de şah. Benjamin Franklin a afirmat: „Şahul nu este o simplă formă de divertisment. Graţie lui se pot dobândi şi consolida numeroase aptitudini foarte importante şi utile de-a lungul vieţii [...], căci viaţa este o formă de şah, în care avem adesea puncte de câştigat şi competitori sau adversari de înfruntat.”

Dacă îţi spui „Hmmm, e grozav, dar nu sunt pasionat de şah”, află că nu o să fii nevoit să înveţi să joci şah ca să profiţi de instrumentele de aici. Acest capitol îţi oferă un plan de punere în aplicare a tuturor conceptelor şi informaţiilor din lucrarea de faţă, astfel încât să ieşi din blocaj odată pentru totdeauna. Programele pas cu pas riscă să ducă rapid la inerţie, fiindcă, dacă un singur pas se dovedeşte greu de realizat, deseori tot efortul se duce de râpă (aşa cum ştie prea bine oricine

a încercat să asambleze mobilă Ikea). Folosind metafora şahului (cunoaşterea jocului nu e necesară), vei învăţa şapte reguli simple ca să scapi de blocaj. Nu e nevoie să urmezi în ordine regulile – mişcă-te cum vrei şi fă ce ţi se potriveşte în ziua respectivă.

Pătrăţelul blocajului – Şapte reguli



- **Regula 1.** Fă un inventar.
- **Regula 2.** Caută mutări uşoare.
- **Regula 3.** Fă o listă cu trei alegeri.
- **Regula 4.** Asigură-te că ştii ce piese poţi să muţi şi ce piese nu.
- **Regula 5.** Fă un singur lucru.
- **Regula 6.** Ia în seamă feedbackul.
- **Regula 7.** Sărbătoreşte.

Regula 1. Fâ un inventar

O tablă de şah conţine pioni, cai, nebuni, turnuri, regi şi dame. în cazul nostru, vom face lucrurile *super* uşoare, ca să nu fii nevoit să reţii o groază de instrucţiuni. Fiecare „piesă”

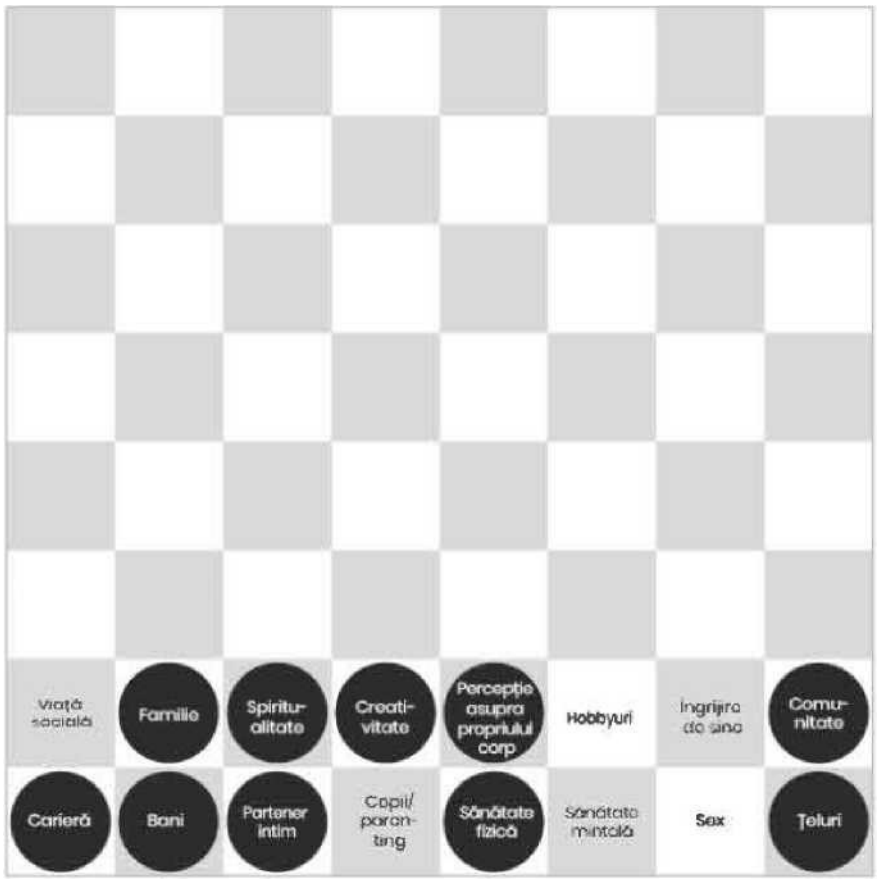
de pe tablă reprezintă un singur aspect din viaţa ta:

- Carieră
- Bani
- Viată socială
- Partener intim
- Familie
- Copii/parenting
- Spiritualitate
- Creativitate
- Sănătate fizică
- Percepţie asupra propriului corp
- Hobbyuri
- îngrijire de sine
- Sănătate mintală
- Sex

. Tel
>

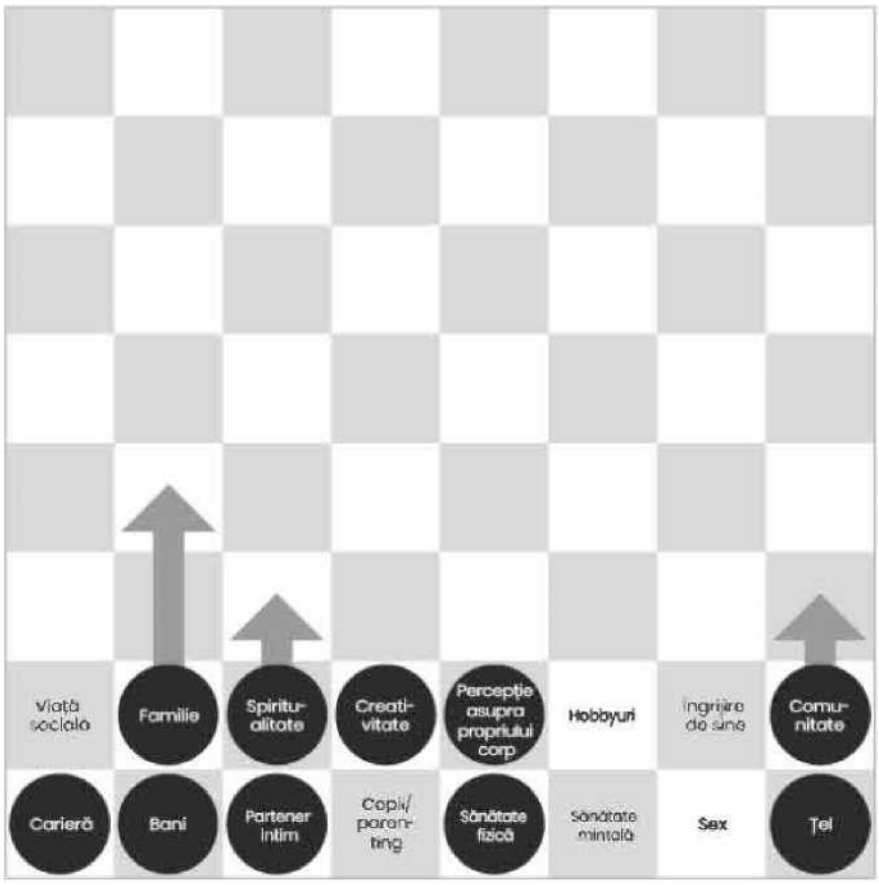
- Comunitate

Identifică piesele care *îţi* corespund şi adaugă orice categorie vrei. E uşor să te concentrezi asupra unui singur lucru când eşti blocat. Inventarul te ajută să vezi întreaga tablă de şah.



Regula 2. Caută mutări uşoare

Când eşti copleşit şi nu ai suficiente resurse, nu este nici necesar, nici util să forţezi lucrurile. Mai bine caută mutări uşoare şi începe cu ele. Nu există o anumită ordine de urmat ca să ieşi din blocaj. Poate ai un impas la locul de muncă, dar îţi este uşor să întreţii relaţii. Poate că ai un blocaj legat de organizarea bugetului, însă reuşeşti să fii creativ. Atât timp cât faci *ceva,* rămâi în joc. *Orice* mutare contează, chiar şi cele uşoare. Odată ce prinzi avânt graţie mutărilor uşoare, capeţi şi destulă energie şi încredere pentru a înfrunta părţi mai dificile. Şi nu uita că *orice* schimbare – până şi cele pozitive – implică într-o anumită măsură doliul şi pierderea.—



Regula 3. Fâ o listă cu trei alegeri

Priveste-ti tabla de sah şi vezi care piese sunt blocate. 5 5 5 5 A Notează trei opţiuni *mici.* De exemplu, dacă piesa referitoare la bani e blocată, cele trei opţiuni ar putea

1. Fă o listă cu toate facturile neplătite.
2. Scrie numărul de telefon al serviciului de asistenţă pentru clienţi pentru fiecare dintre facturile neplătite.
3. Sună la *una* din companiile unde ai plăţi restante şi stabileşte *un* plan de plată.

Dacă piesa care îi corespunde spiritualităţii e blocată, cele trei alegeri ar putea fi:

1. Ascultă un podcast despre spiritualitate.
2. întreabă un prieten pe care îl admiri ce practici spirituale are.

3. Asistă la o slujbă. (Chiar dacă nu îţi plac slujbele, îţi vei face o idee despre ce îţi place şi ce nu, iar după aceea vei face o alegere mai potrivită.)

Dacă piesa care corespunde percepţiei asupra propriului corp e blocată, cele trei alegeri ar putea fi:

1. în loc să ai o părere bună despre corpul tău, alege să fii *neutru.* Gândeşte-te la cel puţin *o* parte a corpului tău în privinţa căreia eşti neutru. Multumeste-i acestei părţi pentru că îşi face treaba.
2. Nu te mai privi în oglindă timp de o săptămână. (Este o alegere bună, în cazul în care ţipi la tine de fiecare dată când îţi vezi reflexia.)
3. Pune toate hainele care nu îti vin într-o cutie. Aşază cutia în beci sau în pod. Nimic nu creează o spirală a ruşinii mai iute decât o confruntare zilnică cu o pereche de blugi prea strâmţi.

Regula 4. Află ce piese poţi muta şi ce piese nu

Majoritatea întâlnirilor din programul de recuperare în 12 paşi încep cu Rugăciunea pentru seninătate—:

Doamne, dă-mi seninătate să accept lucrurile pe care nu le pot schimba,

Curajul să schimb lucrurile pe care le pot schimba

Şi înţelepciunea să le deosebesc.

Nu trebuie să urmezi şedinţe de recuperare (sau să crezi în vreo zeitate) ca să practici Rugăciunea pentru seninătate. Este vital să ştii diferenţa între ce *vrei* să schimbi (dar nu poţi) şi ce *nu crezi* că poţi să schimbi (dar poţi).

Unele piese de şah se află în jocul tău pentru că le-ai ales. Câteodată viaţa plasează în joc piese precum depresia post-partum sau rasismul sistemic, pe care, în mod evident, *nu* le-ai ales. Uneori îţi poţi schimba circumstanţele, dar nu mereu. „Tabla” ta este o combinaţie de circumstanţe şi alegeri. Şi ţine minte, nu poţi să joci jocul *altcuiva.* Oricât ţi-ai dori ca partenerul de viaţă să bea mai puţin, nu îl poţi forţa să se schimbe. Oricât ti-ai dori ca fiul tău adolescent sau fiica ta adolescentă să aibă relaţii sănătoase, nu îi poţi alege prietenii. Deciziile tale au o anumită influenţă asupra celor dragi, dar influenţa nu e sinonimă cu controlul. Nu poţi să controlezi decât piesele care îţi aparţin.

Nu poţi sâ controlezi decât piesele care îţi aparţin.

Regula 5. Fă un singur lucru

Prima lege a mişcării a lui Newton spune că un

obiect în repaus va rămâne în repaus, iar un obiect în mişcare *va rămâne* în mişcare până când o forţă exterioară acţionează asupra lui. Aceeaşi lege fizică i se aplică blocajului tău. Odată ce te pui în mişcare, progresul se intensifică rapid. Alege o sarcină din lista celor trei şi ţine-te de ea pe parcursul săptămânii viitoare. în fiecare seară înainte de culcare, notează *singurul* lucru de făcut pe un bileţel adeziv sau pe o bucată de hârtie. Citeşte-l imediat după ce te trezeşti.

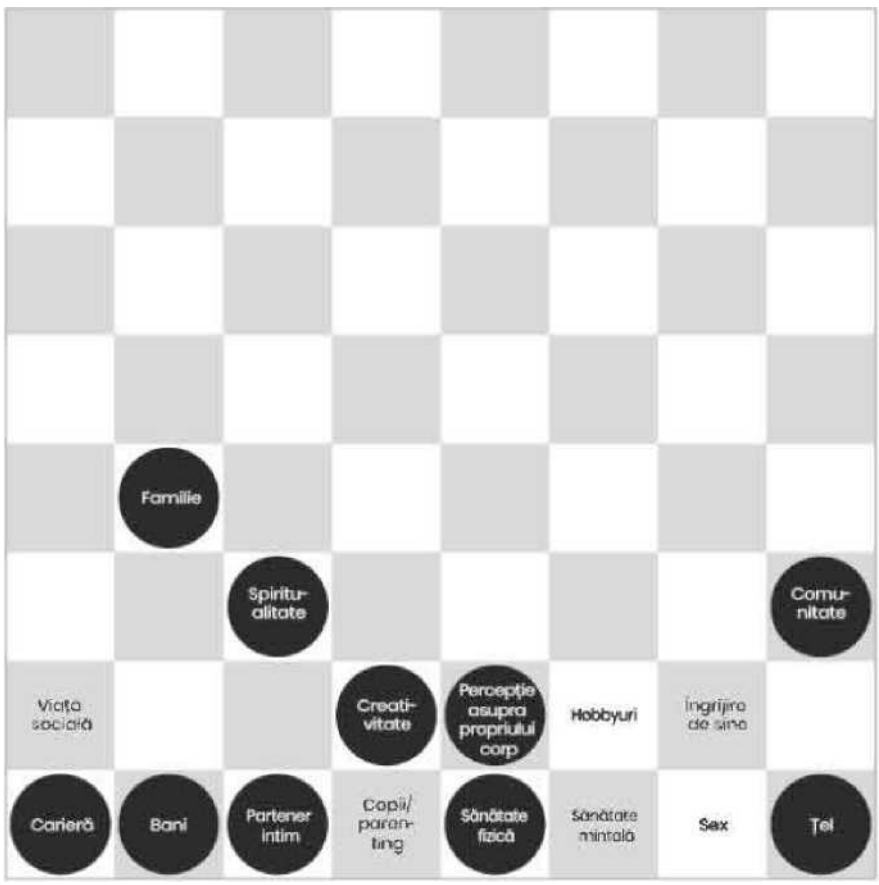
Dar stai puţin... Cum o să ajung vreodată unde îmi doresc dacă nu fac decât un lucru?

Un singur pas înainte e preferabil niciunuia. Martha Beck numeşte aceste acţiuni minuscule „paşi de ţestoasă”.

Ea spune: „Un pas de ţestoasă e minimumul pe care pot să îl fac, împărţit la doi. De asemenea, e singura metodă prin care am reuşit orice vreodată.” Când şi paşii *mici* par imposibil de făcut, Beck recomandă să îi descompunem în componente şi mai mici. îmi amintesc o discuţie telefonică cu supraveghetorul meu din perioada în care urmam

programul celor 12 paşi, în urma unui exces oribil de metamfetamină. Nu mâncasem, nu dormisem şi nu mă spălasem zile întregi. Timp de aproape o oră m-a făcut să mănânc, linguriţă cu linguriţă, un singur iaurt. Toate clişeele care te încurajează să faci paşi mărunţi, să te concentrezi pe fiecare zi în parte

şi să faci următorul lucru care trebuie făcut—s-ar putea să fie învechite, dar au apărut cu un motiv. în romanul distopic pentru adolescenţi *Pawn,* de Aimée Carter, un personaj descrie potenţialul pe care îl are chiar şi cea mai neînsemnată piesă de şah. „Datorită faptului că au continuat să meargă înainte (...) pionii tăi] au devenit cea mai puternică piesă din întregul joc. Niciodată să nu uiţi asta, bine? Niciodată să nu uiţi că există posibilitatea ca un singur pion să schimbe întregul joc.”



Regula 6. la în seama feedbackul

Blocajul începe să cedeze *încă din secunda* în care faci primul pas, chiar dacă simţi că mergi pe drumul greşit. Gândeşte-te la GPS-ul maşinii tale – *nu* vei primi instrucţiuni de orientare atât timp cât eşti parcat. GPS-ul porneşte doar *după* ce începi să conduci. Partea bună este că până şi atunci când mergi în direcţia greşită, tot primeşti imediat feedback. Un blocaj rutier?

GPS-ul te trimite în altă direcţie. Trafic aglomerat? Te ghidează astfel încât să mergi pe străduţe secundare. Ai uitat să virezi? Nicio problemă. O astfel de greşeală nu mai dă atâtea bătăi de cap ca în vremurile în care foloseam hărţi imprimate sau ne bazam pe indicaţiile din benzinării.—

Uneori, abia *după* ce facem o mişcare greşită (şi învăţăm din ea) vedem clar care este mişcarea corectă. Când începi să faci ceva – *orice* –, e foarte important să acorzi atenţie feedbackurilor şi să te ajustezi în funcţie de ele. Blocajul e deseori rezultatul *ignorării* feedbackurilor, mai ales în tinereţe. Comedianta Taylor Tomlinson se amuză pe acest subiect: „M-am săturat până peste cap să am douăzeci şi ceva de ani... Nu ai nicio intuiţie, niciun instinct... Nu ai nicio senzaţie mistică şi neplăcută care să îţi transmită din interior: «Hei, poate *nu* e *o* idee bună să ieşi *iar* la o întâlnire cu un DJ.»„— Să înveţi din deciziile pe care le iei este la fel de important ca însăşi luarea deciziilor.

Regula 7. Sârbâtoreşte

în unele momente, nu eşti *cu adevărat* blocat, dar te *simţi* aşa din cauză că nu îţi dai permisiunea să sărbătoreşti – sau chiar să îti *validezi* – micile victorii. Aceasta ar putea arăta astfel:

- „Ei bine, da, am gătit eu însumi o

săptămână întreagă, în loc să mănânc fastfood. Dar tot mai am mult de slăbit.”

- „Ei bine, da, mi-am plătit câteva restanţe. Dar încă mai am o grămadă de datorii.”
- „Ei bine, da, am făcut o plimbare în dimineaţa asta. Dar nu e ca şi cum am fost la sală.”
- „Ei bine, da, am primit un bonus. Dar nu e ca şi cum am fost promovat în postul pe care mi-l doresc.”

Să sărbătoreşti este un truc eficient pentru creier.

îmi aduc aminte când soţul meu m-a surprins prima oară jubilând că am reuşit să îmi aranjez hainele în aceeaşi zi în care le-am spălat. în calitate de inginer în domeniul nuclear şi de fost ofiţer în armată, el era, firește, derutat de bucuria mea exuberantă şi de atitudinea de sărbătoare în legătură cu un aspect atât de obişnuit al vieţii. Dar dacă te-ai confruntat vreodată cu depresia, *ştii* foarte bine că transferul cu succes al hainelor din maşina de spălat în uscător şi apoi în dulap în decurs de 24 de ore reprezintă o *mare* victorie. Cu siguranţă merită sărbătorită cu o comandă de gogoşi livrată la uşă.

Sfântul Francisc de Assisi e citat spunând

astfel: „începe prin a face ce e necesar; apoi fă ce e posibil; apoi, deodată, poţi să faci imposibilul.” Este important să *sărbătoreşti* atunci când faci ce e necesar, apoi să *sărbătoreşti* iarăşi când faci ce e posibil şi *chiar* să sărbătoreşti când începi să faci imposibilul.

Dar dacă totul merge prost şi nu am niciun motiv să sărbătoresc?

Te înţeleg. Când situaţia e anostă, întunecată şi mizerabilă, e greu să ai parte de bucurie. Să sărbătoreşti *nu* e ca şi cum ai adopta o atitudine pozitivă sau de recunoştinţă într-o perioadă dificilă. Când îţi merge greu, nu trebuie să joci jocul scârbos al „stărilor pozitive” sau să te joci de-a „sunt prea binecuvântat ca să mă stresez”. Ai dreptul să fii nervos, supărat, speriat, singur, obosit, dezamăgit şi copleşit. *Şi* ai dreptul să-ţi onorezi victoriile, fie ele mici sau mari.

Poţi să sărbătoreşti decizia de a te ridica din pat, deşi ai făcut-o doar cu scopul de a te muta pe canapea. Şi decizia de a mânca micul-dejun, în special când ai vrea să nu o faci. Ai dreptul să sărbătoreşti de *fiecare* dată când faci *orice* fel de pas. Si stai liniştit, neurostiintele susţin această idee nebunească.—

Să sărbătoreşti *nu* înseamnă risipă de timp şi de energie. Să sărbătoreşti este un truc eficient pentru creier, cu efecte fizice. Poţi sărbători prin muzică, mâncare, cântat, ţipat şi dansat/sărit – manifestări *somatice* (bazate pe corp). Aşa cum ai observat în capitolul 3, intervenţiile somatice reduc răspunsul la stres

şi te ajută să îţi păstrezi gândirea logică şi raţională.— Sărbătorind, le spui gardienilor tăi interiori: „Stati liniştiţi. Nu suntem atacati de niciun tigru. Puteţi înceta să mai stimulaţi axa HPA.”— Dacă nu eşti sigur cum să începi celebrarea lucrurilor mărunte, iată câteva opţiuni:

- Oferâ-ţi permisiunea să mănânci desertul tău preferat.
- Oferâ-ţi permisiunea să *nu* faci o sarcină pe care crezi că ar trebui să o faci azi.
- Cumpără sau ia ceva care îţi atrage atenţia (nu trebuie să jefuieşti o bancă – poate fi vorba despre ceva care costă un dolar sau despre o simplă frunză interesantă găsită pe marginea străzii), împacheteaz-o într-o hârtie frumoasă şi scrie-ti o felicitare în care să îţi spui ceva precum „Sunt foarte mândru că nu te-ai dat bătut astăzi”.
- Şterge praful de pe farfuriile şi paharele tale bune şi foloseste-le *azi.* Si mâine. Si poimâine şi tot aşa.
- Aprinde lumânarea pe care o păstrezi pentru ocazii speciale.
- Impodobeste-ti casa cu decoratiuni şi bucură-te de ele, chiar dacă e mijlocul lunii mai.
- Orice ai face la o ocazie specială, fa *azi.*

Oricât de siropos sau de exagerat, în stilul lui Stuart Smalley—, ar suna, gândeşte-te la cealaltă variantă – cât de eficient e să te umileşti pe tine însuţi? Subaprecierea te apropie sau te îndepărtează de scopurile tale? Perna Chbdron spune: „Să te bucuri de lucruri mici nu e ceva sentimental sau banal. De fapt, e nevoie de mult curaj. De fiecare dată când

alegem să nu ne plângem şi îi permitem norocului cotidian să ne inspire, intrăm în lumea războinicilor.”— Ray Bradbury, legendarul scriitor de SF, a scris: „De fiecare dată când faci un pas, chiar dacă nu vrei. Î...1 Când te doare, când stai fată în L J [7] î faţă cu moartea sau rişti să mori, e bine. Orice merge înainte câştigă. Niciun joc de şah nu a fost vreodată câştigat de cineva care a stat o viaţă să se gândească la următoarea mişcare.” [5]

O observaţie despre spiritualitate

Cu toate că această carte e despre *ştiinţa* blocajului, e imposibil să vorbim despre blocaj fără să menţionăm ceva despre spiritualitate. Aceasta este o experienţă universală – *cu toţii* împărtăşim dorinţa de a avea un sens, de a forma legături umane, de a avea parte de frumuseţe şi de scop. Dacă nu îţi cultivi spiritualitatea, e aproape garantat că vei rămâne blocat. Dar *nu e* nevoie să crezi într-o divinitate ca să fii spiritual. Cari Sagan a scris: „Ştiinţa nu e doar compatibilă cu spiritualitatea, ci e una dintre sursele ei

profunde.” Sunt atâtea moduri de a fi spiritual câte sunt de a fi om. Meditaţia, mindfulnessul, gătitul, natura, arta, matematica, muzica, religia – lista posibilităţilor e nesfârşită. Fie că te identifici drept un catolic devotat, o preoteasă păgână sau un ateu convins, e important să te gândeşti dacă aceste convingeri spirituale sunt acolo din *oficiu* sau pentru că le-ai *ales.*

Spiritualitatea nu înseamnă doar ceea ce crezi, ci şi de cine asculţi. în *Calea sufită,* Idries Shah a scris: „Fie că-şi dă seama, fie că nu, fiinţa umană îşi pune

încrederea în cineva sau în ceva în fiecare secundă a vieţii sale.” *Cu toţii* avem un maestru spiritual interiorizat. Ce voce se află în mintea ta? De furia cui te temi? Dacă iei decizii în funcţie de ce va crede vecinul tău, atunci el este maestrul tău spiritual. Dacă iei decizii cu teama de ce va spune mama ta, atunci ea este. Ca om matur emoţional, *tu* ai dreptul să îţi alegi credinţele şi practicile spirituale. *Tu* alegi ce sacrifici şi ce păstrezi. John O’Donohue scrie: „Nu putem continua să căutăm în afara noastră lucrurile de care avem nevoie din interior. Binecuvântările la care năzuim nu se găsesc în alte locuri sau în alţi oameni. Aceste daruri îţi pot fi oferite doar de către tine însuti. Ele se află acasă în miezul sufletului tău.”

Gânduri de încheiere

Campionul mondial la şah José Raúl Capablanca y Graupera a scris în anii 1920: „O carte nu poate singură să te înveţe cum să joci. Poate doar să îţi fie un ghid, restul trebuie învăţat prin experienţă.” Nu aştepta până eşti pregătit să muţi.

Eşti de neoprit.

Nu ai nevoie să fii pregătit – trebuie doar să ai *voinţă.* Aşteaptă-te să întâmpini disconfort în timp ce ieşi din blocaj. Continuă să mergi înainte. în tratarea traumei, folosim deseori fraza *„Binele* e un alt fel de rău”. Un alt fel de rău înseamnă *schimbare,* iar uneori *schimbarea* pare o *prăbuşire.* Dar tu eşti de neoprit. în fiecare dintre noi este un loc tainic, care rămâne neatins de traumă sau răni, imun la blocaj. Alice Miller a scris: „Sufletul uman e indestructibil, iar abilitatea lui de a se reface din cenuşă dăinuie atât timp cât corpul respiră.”

Nu e nevoie să îţi petreci următorii zece ani făcând psihanaliză pentru a trăi cea mai bună viaţă. Şi nici să vorbeşti ore în şir despre copilăria ta ca să scapi de blocaj. Psihoterapeuţii sunt arheologii minţii. E treaba noastră să săpăm adânc şi să scoatem la suprafaţă tiparele vechi. E o bucurie să examinăm artefacte şi să descoperim poveşti pierdute. Dar te vei izbi imediat de un zid dacă eşti de părere că e nevoie să sapi adânc pentru

absolut *orice.* Nu este nevoie. Acomodarea la simptome e o opţiune la fel de viabilă, prin luarea de medicamente, evitarea factorilor declanşatori sau capacitatea de a face fată situaţiilor stresante. Uneori munca mai profundă e imposibilă din cauza copiilor, banilor, mediului în care trăieşti, lipsei de resurse, siguranţei sau timpului. Nu trebuie să ajungi la cauza primordială dacă nu vrei să faci asta. Nu trebuie să reţii decât următorul lucru: s-ar putea să nu cunoşti *originea* unui simptom, dar asta nu înseamnă că nu există un motiv *foarte* serios ca el să fie prezent.

Toate simptomele sănătăţii mintale sunt manifestări creative ale unor nevoi neîmplinite – *nu* eşti leneş, nebun sau lipsit de motivaţie. Şi nu trebuie să sari de pe o stâncă pentru a scăpa de blocaj. Fă un pas mic, observă cum evoluează lucrurile, apoi mai fă unul. Nu uita să sărbătoreşti pe parcurs. Psihanalista jungiană şi poeta dr. Clarissa Pinkola Estés scrie: „Lăsaţi aşadar poveştile, cu alte cuvinte viaţa, să vi se întâmple, lucraţi cu aceste poveşti [...], udaţi-le cu sângele vostru, cu lacrimile voastre, cu râsul vostru, până vor înflori, până când voi veţi înflori.”—

Aceasta este viata *ta.* Tabla ta de sah.

Să începem jocul.

MULŢUMIRI

După o scufundare în nebunie, într-o perfectă anihilare a vieţii şi a identităţii pe care le avusesem cândva, am ajuns pe ţărmul unei noi lumi. Ii mulţumesc Universului pentru îndrumare, indicaţii, pentru graţia pe care mi-a oferit-o în această călătorie – şi pentru că mă iubeşte cu toată puterea. Le sunt pe deplin recunoscătoare oamenilor de ştiinţă, doctorilor şi cercetătorilor pentru descoperirile pe care le-am citat în aceste pagini şi mentorilor de la care am învătat arta şi stiinta

psihoterapiei. Mulţumiri speciale lui Richard C. Schwartz pentru crearea modelului de terapie al Internai Family Systems şi Juliei Cameron pentru că a scris *Cum să eliberezi artistul din tine.* Când i-am descoperit în 2007, mi-am schimbat drastic cursul vieţii.

Această carte nu ar exista Iară talentul extraordinar al următorilor oameni şi al multor

altora. Cuvintele *recunoştinţă* şi *apreciere* nu descriu îndeajuns ce simt pentru agenta mea, Rachel Beck, şi pentru echipa de la Liza Dawson Associates. Rachel a scos acest proiect la lumină, i-a dat formă şi m-a ajutat să îl aduc la viată. îti mulţumesc. Eşti cu adevărat o eroină a cărţilor.

îi voi fi mereu recunoscătoare lui Marian Lizzi pentru că a crezut în acest proiect,

precum şi asistentei ei editoriale, Rachel Ayotte, şi întregii echipe de la TarcherPerigee pentru că au luat cartea sub aripa lor, de la concepere şi până la publicare. Vă mulţumesc pentru că mi-aţi îndeplinit visul.

Echipei mele Queen, care a contribuit cu idei, gânduri, editări, încurajări şi cu bunăvoinţa de a citi secţiunile manuscrisului – Meredith Atwood, Jenn Berry, Pam Breakey, Julie Brooks, Kelly Funk, Latrese Kabuya, Kelly McDaniel şi Jan Saxton-Boyer – vă mulţumesc. O enormă recunoştinţă pentru draga mea prietenă şi colegă psihoterapeută specializată în traume Crystle Lampitt – îţi mulţumesc că ai citit fiecare cuvinţel din primele versiuni şi că mi-ai oferit exact feedbackul de care aveam nevoie în momentele în care eram necăjită şi copleşită. Le sunt extrem de recunoscătoare prietenilor şi colegilor mei Nate Postlethwait, Vanessa Corneli, Kristen Asher-Kirk şi dr. Michelle Robin – vă mulţumesc că mi-aţi permis să vă citez cuvintele. Mulţumiri speciale lui Kathryn McCormick – îţi sunt recunoscătoare pentru contribuţia ta generoasă legată de umbră şi de mişcare.

îi mulţumesc prietenei mele de suflet Elise Reid pentru că m-a ajutat cu figurile cu şahul şi pentru ajutorul tehnologic oferit în ceasul al doisprezecelea, *dar şi* pentru că m-a hrănit atunci când eram prea falită să îmi cumpăr mâncare *şi* ţigări la începutul perioadei de recuperare.

Multe mulţumiri şi Sarei Page, un spirit plurivalent, pentru că a transformat schiţele mele de pe şerveţele în desenele şi diagramele din această carte. îti mulţumesc că ai creat lucrări de artă originale pentru site-ul meu (şi pentru că ai făcut site-ul), pentru munca grafică de pe conturile mele de socializare şi pentru pictura murală cu copacul magic din biroul meu de psihoterapie pentru copii.
îţi mulţumesc pentru nenumăratele ore în care te-ai izbit de greutăţi antreprenoriale şi crize existenţiale. Prinţesele nu devin regine fără prieteni de cea mai bună calitate, iar tu, Sara, eşti de înaltă clasă.

Le mulţumesc psihoterapeuţilor şi mentorilor care m-au ridicat de pe jos şi mi-au arătat un nou fel de a trăi: Candy Smith, Laura Shaughnessy şi Tracey Bickle; n-as fi aici fără voi. Robert Falconer – îti mulţumesc că nu te-ai lăsat niciodată doborât de *niciuna* dintre părţile mele interioare şi că ai contribuit la introducere cu înţelepciunea ta. Andre de König – îţi mulţumesc că ai fost magul jungian care m-a ajutat să îmi explorez inconştientul. îi mulţumesc lui Jane Clapp pentru nenumăratele indicaţii de ordin somatic, psihologic şi spiritual şi pentru că a fost pe fază în ziua în care am avut prezentarea în faţa acelor femei de elită, menţionată în capitolul 6. Mulţumiri sincere lui Jane Friedman pentru că m-a ghidat în procesul de publicare a cărţii. îi sunt recunoscătoare şi instructoarei mele de gimnastică aeriană pentru că m-a ajutat să ies

din mintea mea şi să intru în corp şi m-a învăţat că eu nu trebuie să fiu neapărat verticală, dar picioarele mele da. Şi îi mulţumesc dragului meu Sebastian fiindcă m-a însoţit prin foc cu răbdare şi calm, până când a sosit vremea ca el să ajungă în Paradisul Animalelor.

Le mulţumesc tuturor pacienţilor mei din trecut, prezent şi viitor pentru că au avut şi au încredere în mine să îi ghidez în călătoria lor pe pământ. îi sunt profund recunoscătoare şi extraordinarei mele prietene dr. Sasha Heinz pentru că a scris prefaţa acestei cărţi şi pentru că suntem prietene – viaţa a fost mult mai distractivă şi munca mult mai plină de inspiraţie de când ni s-au încrucişat drumurile. Felicitări pentru reinterpretarea miturilor Meduzei şi Persefonei.
>

Şi în sfârşit, soţului meu, Michael: îţi mulţumesc pentru că eşti cel mai apt emoţional bărbat pe care îl ştiu. Iti mulţumesc pentru că eşti cel mai mare fan şi cel mai mare critic al meu. Perspectiva ta matematică de inginer m-a impulsionat să clarific anumite concepte şi să îmi îmbunătăţesc scrisul. îţi mulţumesc că îmi eşti mereu alături, că mă iubeşti exact asa cum trebuie, că eşti cel mai bun tătic pentru căţelul nostru Oscar, că îmi aminteşti cum să mă joc şi pentru că am făurit împreună o viaţă cu adevărat magică. Te iubesc.

SUGESTII DE LECTURĂ

Anderson, Oii, *Shadow Life: Freedom from Bullshit în an Unreal World,* publicat independent, 2020.

Barrett, Lisa Feldman, *Seven and a Half Lessons About the Brain,* Mariner, 2020. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Şapte lecţii şi jumătate despre creier,* traducere de Deniz Otay, Vellant, Bucureşti, 2021.

Beck, Martha, *Finding Your Own North Star: Claiming the Life You Were Meant to Live,* Three Rivers Press, 2002.

Bernstein, Gabrielle, *The Universe Has Your Back: Transform Fear to Faith,* Hay House Inc., 2016. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Universul te susţine. Transformă-ţi frica în credinţă,* traducere de Monica Vişan, For You, Bucureşti, 2018.

Bly, Robert, *A Little Book on the Human Shadow,* HarperOne, 1988.

Bradshaw, John, *Bradshaw On: The Family: A New Way of Creating Solid Self-Esteem,* Health Communications, 1990.

Idem, Healing the Shame That Binds You, expanded and updated, Health Communications, 2005.

Idem, Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child, Bantam, 1992.

Brown, Brené, *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live,*

Love, Parent, and Lead, Avery, 2015. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Curajul de a fi vulnerabil. Schimbă felul în care trăieşti, iubeşti, educi şi conduci,* traducere de Liviu Dascălu şi Cristina Rusu, ediţia I, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2016.

Idem, The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are, Hazelden, 2010. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Darurile imperfecţiunii. Renunţă la cel care crezi că trebuie să fii şi acceptă-te aşa cum eşti. Ghid pentru o „viaţă trăită din toată inima",* traducere de Cristian Hanu, Adevăr Divin, Braşov, 2013.

Cameron, Julia, *The Artists Way: A Spiritual Path to Higher Creativity, 25th Anniversary Edition,* TarcherPerigee, 2016. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Cum să eliberezi artistul din tine. Calea artistului către o creativitate superioară,* traducere de Mugur Butuza, Paralela 45, Bucureşti, 2015.

Campbell, Joseph, *The Hero with a Thousand Faces: The Collected Works of Joseph Campbell,* New World Library, 2008. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Eroul cu o mie de chipuri,* traducere de Gabriela Deniz şi Mihai Mănescu, Herald, Bucureşti, 2022.

Chapman, Gary, *The Five Love Languages: The Secret to Love That Lasts,* Northfield, 2015.

Idem, Things I Wish I'd Known Before We Got Married, Northfield, 2010.

Chbdrbn, Pema, *The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness în Difficult Times,*

Shambhala, 2002.
Dana, Deb, *The Polyvagal Theory în Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation,* W.W. Norton, 2018.
Earley, Jay, *Self-Therapy: A Step-by-Step Guide to Creating Wholeness and Healing Your Inner Child Using IFS, a New Cutting-Edge Therapy,* Pattern System Books, 2009.
Estés, Clarissa Pinkola, *Women Who Run with the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype,* Ballantine, 1996.
Fadiman, James şi Jordan Gruber, *Your Symphony oj Selves: Discover and Understand More of Who We Are,* Park Street Press, 2020.
Faigel, Harris C., *Alchemy: How Adolescence Changes Children into Adults,* Quill House Publishers, 2012.
Fisher, Janina, *Healing the Fragmented Selves oj Trauma Survivors: Overcoming Internal Self-Alienation,* Routledge, 2017.
Forward, Susan şi Donna Frazier Glynn, *Mothers Who Cant Love:* A *Healing Guide for Daughters,* Harper Paperbacks, 2014. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Mame toxice. Cum să îti vindeci relaţia cu mama,* traducere de Corina lordănescu, Philobia, Bucureşti, 2022.
Frances, Allen, *Saving Normal: An Insiders Revolt Against Out-of-Control Psychiatric Diagnosis, DSM-5, Big Pharma, and the Medicalization oj Ordinary Life,* William Morrow Paperbacks, 2014.
Frankl, Viktor E., *Mans Search for Meaning,*

prefaţă de Harold S. Kushner, Beacon Press, 2006. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Omul în căutarea sensului*
>
vieţii, traducere de Florin Tudose, Vellant, Bucureşti, 2018.

Gennep, Arnold van, *The Rites of Passage,* traducere în limba engleză de Monika B. Vizedom şi Gabrielle L. Caffee, University of Chicago Press, 2019. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Riturile de* ■> >
trecere, traducere de Lucia Berdan şi Nora Vasilescu, Polirom, Iaşi, 1996.

Gilbert, Elizabeth, *Big Magic: Creative Living Beyond Fear,* Penguin, 2016. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Lecţii de magie. Cum să-ţi cultivi creativitatea,* traducere de Cornelia Dumitru, Humanitás, Bucureşti, 2015.

Gottlieb, Lori, *Maybe You Should Talk to Someone: A Therapist, Her Therapist, and Our Lives Revealed,* Mariner Books, 2019. *Vezi şi* ediţia în limba [J] îi
română: *Poate ar fi bine să discuţi cu cineva,* traducere de Irina Brateş, Cora Radulian, Litera, Bucureşti, 2019.

Gottman, John şi Joan DeClaire, *The Relationship Cure: A Five-Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships,* Harmony, 2002. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Terapia relaţiilor. Un ghid în cinci paşi pentru consolidarea căsniciei, a familiei şi a prietenilor dumneavoastră,* traducere de Ştefania Miclea, ASCR, Cluj-Napoca, 2018.

Hari, Johann, *Lost Connections: Why You’re*

Depressed and How to Find Hope, Bloomsbury, 2018. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Legături pierdute. Cauze reale ale depresiei şi soluţii surprinzătoare,* traducere de Oana-Marina Badea, Trei, Bucureşti, 2019.

Hendricks, Gay, *The Big Leap: Conquer Your Hidden Fear and Take Life to the Next Level,* Harper, 2010.

Hendrix, Harville şi Helen LaKelly Hunt, *Getting the Love You Want: A Guide for Couples,* St. Martin's Griffin, 2019.

Johnson, Robert A., *Owning Your Own Shadow: Understanding the Dark Side of the Psyche,* HarperSanFrancisco, 1993.

Jung, Carl C., *Modern Man în Search of a Soul,* traducere în limba engleză de W.S. Dell şi Cary E Baynes, Harcourt Brace, 1955. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Omul modern în căutarea sufletului,* traducere de Daniela Ştefănescu, Viorica Niscov, Gabriela Dantis, Adela Motoc şi Christiana Ştefănescu, Trei, Bucureşti, 2021.

Kolk, Bessel van der, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body în the Healing of Trauma,* Penguin, 2015. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Corpul nu uită niciodată. Cooperarea dintre creier, minte şi corp pentru vindecarea traumelor,* traducere de Cristian Hanu, Adevăr Divin, Braşov, 2018.

Lee, John, *Growing Yourself Back Up: Understanding Emotional Regression,* Three Rivers Press, 2001.

Levine, Peter A., *Trauma and Memory: Brain and Body în a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory,* North Atlantic Books, 2015. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Traumă şi memorie. Saga creierului şi a corpului în căutarea trecutului încă viu. Ghid practic pentru înţelegerea şi vindecarea amintirilor traumatice,* traducere de Daniela Andronache, For You, Bucureşti, 2018.

Levine, Peter A., Ann Frederick, *Waking the Tiger: Healing Trauma,* North Atlantic Books, 1997. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Trezirea tigrului. Capacitatea înnăscută de a depăşi experienţele copleşitoare,* traducere de Monica Vişan, For You, Bucureşti, 2020.

Lewis, Marc, *The Biology of Desire: Why Addiction Is Not a Disease,* Public Affairs, 2016.

Love, Patricia şi Jo Robinson, *The Emotional Incest Syndrome: What to Do When a Parent's Love Rules Your Life,* Bantam, 1991.

Maté, Gabor, *When the Body Says No: Exploring the Stress-Disease Connection,* Wiley, 2011. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Când corpul spune nu. Costul stresului ascuns,* traducere de Adriana lonescu, Curtea Veche Publishing, Bucureşti,
2021.

Maté, Gabor, Peter A. Levine, *În the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction,* North Atlantic Books, 2010. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Pe tărâmul fantomelor*

înfometate. Prizonieri în lumea dependenţei, traducere de Vasile Semeniuc, ediţia a Il-a, Herald, Bucureşti,
2022.

McDaniel, Kelly, *Mother Hunger: How Adult Daughters Can Understand and Heal from Lost Nurturance, Protections, and Guidance,* Hay House, 2021.

Mellody, Pia, Andrea Wells Miller şi J. Keith Miller, *Facing Codependence: What It Is, Where It Comes from, How It Sabotages Our Lives,* Harper, 2003.

Mellody, Pia şi Lawrence S. Freundlich, *The Intimacy Factor: The Ground Rules for Overcoming the Obstacles to Truth, Respect, and Lasting Love,* HarperSanFrancisco, 2003.

Miller, Alice, *The Body Never Lies: The Lingering Effects of Hurtful Parenting,* traducere în engleză de Andrew Jenkins, WW Norton, 2006. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Corpul nu minte niciodată. Vindecarea traumelor copilului interior,* traducere de Amalia Trepca, Herald, Bucureşti, 2022.

Idem, The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self, traducere în limba engleză de Ruth Ward, Basic Books, 2007. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Drama copilului dotat. în căutarea adevăratului sine,* traducere de Monica Medeleanu, Herald, Bucureşti, 2013.

Idem, For Your Own Good: Hidden Cruelty în ChildRearing and the Roots of Violence, Farrar, Straus and Giroux, 1990. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Pentru binele tău. Rădăcinile violentei*

în educaţia J J *copilului,* traducere de Ida Alexandrescu, Herald, Bucureşti, 2016.

O'Donohue, John, *Anam Cara: A Book of Celtic Wisdom,* Harper Perennial, 1998. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Anam Cara. Cartea magică a înţelepciunii celtice,* Elena Francisc Publishing, Bucureşti, 2013.

Ogden, Pat, Kekuni Minton şi Clare Pain, *Trauma and the Body:* A *Sensorimotor Approach to Psychotherapy,* W.W. Norton, 2006.

Pearson, Carol S., *Persephone Rising: Awakening the Heroine Within,* HarperOne, 2015.

Peck, M. Scott, *The Road Less Traveled, Timeless Edition:* A *New Psychology of Love, Traditional Values, and Spiritual Growth,* Touchstone, 2003. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Drumul către tine însuţi. O nouă psihologie a iubirii, a valorilor tradiţionale şi a creşterii spirituale,* traducere de Lucian Popescu, ediţia a IV-a, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2019.

Perei, Esther, *Mating în Captivity: Unlocking Erotic Intelligence,* Harper Paperbacks, 2017.

Pinker, Susan, *The Village Effect: How Face-to-Face Contact Can Make Us Healthier and Happier,* Random House Canada, 2014.

Porges, Stephen W., *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power oj Feeling Safe,* W.W. Norton, 2017. *Vezi şi*

ediţia în limba română: *Ghidul teoriei polivagale. Puterea de transformare pe care ţi-o oferă starea de siguranţă şi conectare,* traducere de Walter-Radu Fotescu, Herald, Bucureşti, 2022.

Pressfield, Steven, *The War of Art: Break Through the Blocks and Win Your Inner Creative Battles,* Black Irish Entertainment, 2002.

Resch, Elyse şi Evelyn Tribole, *Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works,* St. Martins Griffin, 2012.

Rosenberg, Marshall B., *Nonviolent Communication: A Language of Life,* PuddleDancer Press, 2015. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Comunicarea nonviolentă – Un limbaj al vieţii,* traducere de Raluca Todor, Elena Francisc Publishing, Bucureşti, 2005.

Roth, Geneen, *This Messy Magnificent Life: A Field Guide to Mind, Body, and Soul,* Scribner, 2019.

Schwartz, Richard C. şi Robert R. Falconer, *Many Minds, One Self: Evidence for a Radical Shift în Paradigm,* Center for Self Leadership, 2017.

Schwartz, Richard C. şi Martha Sweezy, *Internal Family Systems Therapy,* Guilford Press, 2020.

Siegel, Daniel J., *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are,* Guilford, 2020.

Singh, Awdesh, *31 Ways to Happiness,* Balaji World of Books.

Szasz, Thomas S., *The Myth of Mental Illness: Foundations of a Theory of Personal Conduct,* Harper Perennial, 2010.

Tatkin, Stan, *Wired for Love: How Understanding Your Partners Brain and Attachment Style Can Help You Defuse Conflict and Build a Secure Relationship,* New Harbinger Publications, 2012.

Tawwab, Nedra Glover, *Set Boundaries, Find Peace,* TarcherPerigee, 2021. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Arta de a fi liber. Stabileşte limite clare şi învaţă să spui nu,* traducere de Cosmin Nedelcu, Bookzone, Bucureşti, 2021.

Turner, Toko-pa, *Belonging: Remembering Ourselves Home,* Her Own Room Press, 2017. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Apartenenţa. Cum să redobândim sentimentul de apartenenţă prin conectarea cu sine, cu ceilalţi şi cu natura,* traducere de Andreea Mănescu, Herald, Bucureşti, 2022.

Walker, Pete, *Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma,* CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013. *Vezi şi* ediţia în limba română: *PTSD. Recuperarea în urma traumei, abuzului sau neglijenţei emoţionale din copilărie,* traducere de Sebastian Olar, Herald, Bucureşti, 2022.

Idem, The Tao of Fully Feeling: Harvesting Forgiveness out of Blame, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015.

Watters, Ethan, *Crazy Like Us: The Globalization oj the American Psyche,* Free Press, 2011.

Whitaker, Robert, *Anatomy of an Epidemic: Magic Bullets, Psychiatric Drugs, and the Astonishing Rise of Mental Illness în America,* Crown, 2011.

Williamson, Marianne, *A Return to Love: Reflections on the Principles of „A Course în Miracles”,* HarperOne, 1996. *Vezi şi* ediţia în limba română: *întoarcerea la iubire. Reflecţii pe marginea principiilor expuse în CURS DE MIRACOLE,* traducere de Nicoleta Radu, Vidia, Bucureşti, 2016.

Wolynn, Mark, *It Didn’t Start with You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle,* Penguin Life, 2017. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Povestea ta a început demult. Cum să vindeci traumele familiale moştenite,* traducere de Daniela Andronache, Trei, Bucureşti, 2016.

Worden, J. William, *Grief Counseling and GrieJ Therapy:* A *Handbook for the Mental Health Practitioner,* Springer, 2018.

Zweig, Connie şi Steve Wolf, *Romancing the Shadow: Illuminating the Dark Side of the Soul,* Ballantine,
1997.

RESURSE SUPLIMENTARE

Alexander, Bobby C., „Rite of Passage”, *Encyclopaedia Britannica,* britannica.com/topic/rite-of-passage.

Callahan, Molly, „It’s Time to Correct Neuroscience Myths”, *Northeastern University College of Science,* 18 aprilie 2019, cos.northeastern.edu/news /its- time-to-correct-neuroscience-myths/.

Mobbs, Dean, Ralph Adolphs, Michael S. Fanselow *et al.,* „On the Nature of Fear”, publicat iniţial în *Nature Neuroscience,* nr. 22, 2019, pp. 1205-1216. Republicat în *Scientific American,* scientificamerican.com/article/on-the-nature-of- fear/.

Moser, Jason S., Adrienne Dougherty, Whitney I. Mattson *et al.,* „Third-Person Self-Talk Facilitates Emotion Regulation Without Engaging Cognitive Control: Converging Evidence from ERP and fMRI”, *Scientific Reports,* vol. 7, nr. 1, decembrie 2017, articolul 4519, doi.org/10.1038/s41598-Q17-04047-3.

Pilecki, B. C., J. W. Clegg şi D. McKay, „The Influence of Corporate and Political Interests on Models of Illness în the Evolution of the DSM”, *European Psychiatry,* vol. 26, nr. 3, 2011, pp. 194-200, doi.org/10.1016/i.eurpsy.2011.01.005 .

Sjoblom, Margareta, Kerstin Ohrling, Maria Prellwitz şi Catrine Kostenius, „Health Throughout the Lifespan: The Phenomenon of the Inner Child Reflected în Events During Childhood Experienced by Older Persons”, *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being,* vol. 11, nr. 1, 2016, doi.org/10.3402/qhw.vll.31486.

Sutton, Jon (ed.), „Lisa Feldman Barrett: «Many Fairy Tales About the Brain Still Propagate Through Our Field» „, *The Psychologist,* vol. 30, aprilie 2017, pp. 54-57, thepsychologist.bps.org.uk/volume-30/april-2017/many- fairy- tales- ab out -brain- still-propagate through-our-field.

„What Causes Depression?”, *Harvard Health Publishing,* 24 iunie 2019, health.harvard.edu/mind-and-mood/what-causes- depression.

NOTE

1 *Naţional Suicide Prevention Lifeline,* linie telefonică dedicată prevenţiei suicidului în SUA. în România, principala organizaţie cu o misiune similară este Alianţa Română de Prevenţie a Suicidului. *(N. red.)*

2 Romani 7:15, în *Biblia,* traducere de Dumitru Cornilescu (1924, ediţie revizuită în 2016). în continuare, toate citatele biblice sunt preluate din această ediţie. Traducerea celorlalte citate fără sursă bibliografică îi aparţine traducătoarei. (N. *trad.)*

3 Romani 7:18. (N. *red.)*

4 Dacă nu ai facut-o deja, uită-te la pamfletul „Pro-Chiller Leggings” din *Saturday Night Live.* Te vei regăsi în el. (N. *a.)*

5 Cuvântul „nebun” e greşit din punct de vedere biologic. Nu există noţiunea de om „nebun”. Cineva care prezintă o afecţiune sau manifestă simptome legate de sănătatea mintală nu poate fi catalogat astfel. Vei observa că acest cuvânt este folosit în carte cu sens metaforic, pentru a face referire la sentimentul prezent atunci când nu pare să existe o explicaţie pentru anumite senzaţii sau simptome intense. (N. *a.)*

6 Elizabeth Gilbert, *Mănâncă, roagă-te, iubeşte,* traducere de Alexandra Ghiţă, Humanitás, Bucureşti, 2008. *(N. red.)*

7 Cărţi pentru copii concepute de Edward Packard, foarte populare în anii 1980 în SUA. Fiecare poveste e scrisă la persoana a doua, iar

cititorul este protagonistul însuşi, alegerile lui determinând întreaga desfăşurare a acţiunii. (N. *red.)*

8 Această frază este o versiune modificată a celei din *Mândrie şi prejudecată:* „Este un adevăr general recunoscut că un burlac care posedă o avere considerabilă se gândeşte şi la o soţie.” *(N. a.)* Jane Austen, *Mândrie şi prejudecată,* traducere de Anca Florea, Corint, Bucureşti, p. 17. (N. *trad.)*

9 Parafrazare a unui citat atribuit lui Aristotel: „Cu cât ştii mai mult, cu atât îţi dai seama că ştii prea puţin.” *(N. a.)*

10 Convingerile doctorului Ignaz Semmelweis privitoare la spălatul mâinilor i-au înfuriat *cu adevărat* pe colegii lui. Nu au fost încântaţi de acuzaţia conform căreia mâinile lor bărbăteşti strălucitoare au nevoie de şi *mai multă* spălare înainte să atingă pacienţii. Dr. Semmelweis a fost atât de hărţuit, încât a avut o cădere nervoasă şi, până la urmă, a decedat într-un azil pentru cei cu afecţiuni mintale. Cultura înfierării *nu* este un concept apărut recent. *Vezi* britannica.com/biography/Ignaz. (N. *a.)*

11 Acest citat al lui Cari Sagan este preluat din *Un palid punct albastru.* Caută clipul video dacă ai nevoie de o doză de inspiraţie. (N. *a.)*

12 Până şi scepticii sunt de acord că încălzirea globală este un fenomen real. *Vezi* „Know the Facts: A Skeptic s Guide to Climate Change”: static.berkeleyearth.org/pdf/skeptics- guide-to-climate *(N. a.)*

13 Comedianta Hannah Gadsby rezumă cel mai bine discuţia în spectacolul ei de stand-up intitulat *Douglas.* „Oricât de grea ar fi această

viaţă, e bine să ai una. Mai ales să ai o viaţă într-o lume fără poliomielită. Poliomielita e rea, iar asta e un fapt cert, nu o simplă senzaţie.” *(N. a.)*

14 Voi continua să folosesc termenii *creier emoţional* şi *sistem limbic,* deoarece cuvântul *limbic* provine din termenul latinesc pentru „margine” sau „frontieră”. Poate că nu există o frontieră adevărată care să delimiteze zonele din creier în care se întâmplă anumite lucruri, dar care dintre noi nu a simţit la un moment dat că a atins limita sau că e lipsit de raţiune? *(N. a.)*

15 „Nu există criterii anatomice pe baza cărora să se poată stabili care ţesut aparţine «sistemului limbic» şi care nu” how- emotions – are – made.com/notes/Criticisms_of_the_limbic_syste m. (N. *a.)*

16 brainmaster.com/software/pubs/books/Anatomy%20of%20Neuropsy- chiatry.pdf. (N. *a.)*

17 în 2020, cei mai mulţi neurologi nu mai sunt de acord cu ideea că vieţile noastre sunt controlate de instincte programate[3], care răspund în mod automat unor factori declanşatori prin manifestarea anumitor emoţii însoţite de expresii faciale şi senzaţii fizice specifice. *Vezi* drsarahmckaycom/rethinking-the-reptilian-brain/. *(N. a.)*

18 Să sperăm că ediţiile viitoare vor include mai multe informaţii despre traumă şi factori ce ţin de mediul exterior. (N. *a.)*

19 Avertisment: DSM-ul nu este perfect, dar e necesar. Acesta garantează accesul la servicii

şi asigurări medicale. (N. *a.)*

20 Bidonul de apă reprezintă un simbol al statutului, care în multe comunităţi religioase funcţionează precum o geantă de lux. Ai putea avea o simplă sticlă cu apă, ca oamenii obişnuiţi, dar dacă ai un bidon, le transmiţi tuturor că eşti un superstar al abstinenţei. (N. *a.)*

21 Supravieţuirea face referire la siguranţa fizică şi la abordarea eficientă a nevoilor de energie. (N. *a.)*

22 Ana Florence, „Disproven Chemical Imbalance Theory Leads to Worse Depression Outcomes”, *Open Excellence,* 4 august 2020, openexcellence.org/disproven-chemical – imbalance-theory-leads-to-worse-depression-outcomes/. *(N. a.)*

23 „Definiţiile din DSM nu includ factorii personali şi contextuali, precum cei care fac referire la simptomele depresiei ca reacţie firească la o pierdere importantă, o situaţie groaznică prin care treci, un conflict interior sau propria ta personalitate.” Allen Frances, *Saving Normal: An Insiders Revolt Against Out-of-Control Psychiatric Diagnosis, DSM-5, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life.* (N. *a.)*

24 Conform CDC, „Epigenetica reprezintă studiul modului în care comportamentele noastre şi mediul înconjurător provoacă schimbări care afectează funcţionarea genelor. Spre deosebire de schimbările genetice, cele epigenetice sunt reversibile şi nu modifică structura ADN-ului, însă pot să schimbe felul în care corpul o interpretează.”

cdc.gov/genomics/disease/epigenetics. (N. *a,)*

25 Avertismentul meu cu privire la această carte: în ciuda numeroaselor informaţii utile, nu sunt de acord cu teoria lui Wolynn conform căreia e necesar să te împaci cu şi să-ţi ierţi părinţii. Iertarea e un dar frumos, dar *nu* e necesar pentru a te vindeca de traumă. (N. *a,)*

26 Unele maşini dispun de lumini de avertizare care raportează o anumită problemă a motorului. Dacă ar fi atât de simplu şi în cazul anxietăţii... *(N. a.)*

ITl Până în momentul de faţă, această teorie nu a fost dovedită ştiinţific. (N. a.)

28 Brene Brown, *Curajul de a fi vulnerabil,* traducere de Liviu Dascălu şi Cristina Rusu, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2016, p. 162. (N. *trad.)*

29 Phil Hickey, „Depression Is Not an Illness: It Is an Adaptive Mechanism”, *Behaviorism and Mental Health,* 9 martie 2013, behaviorismandmentalhealth.com/2009/Q7/28/depression/. (N. *a.)*

30 Mecanismul de repaus al creierului este explicat în detaliu în capitolul 3. Niciuna dintre aceste informaţii nu trebuie considerată un sfat medical sau o terapie. Deseori e necesar ca simptomele depresiei să fie tratate de către un medic înainte ca intervenţiile psihologice să poată avea impact. (N. *a.)*

31 Daniel Dávid, Ioana Cristea, Ştefan G. Hofmann, „Why Cognitive Behavioral Therapy Is the Current Gold Standard of

Psychotherapy”, în *Frontiers în Psychiatry,* voi. 9, nr. 4, 2018, p. 4, doi.org/10.3389/fpsyt.2Q18.00004. (N. a.)

32 Procesul de schimbare are un început, un mijloc şi un sfârşit, dar *nu* este liniar. (N. a.)

33 Nick Hornby, *Cum să fii bun,* traducere de Radu Paraschivescu, Humanitás, Bucureşti, 2005, p. 251. (N. *red.)*

34 Exodul 22:18. *(N. trad.)*

35 *Luarea de sânge* se referă la metoda prin care era scurs
sângele din corp pentru a vindeca o anumită boală. Gerry Greenstone, „The History of Bloodletting”, în *BC Medical Journal,* voi. 52, nr. 1, 2010, pp. 12-14, bcmj.org/premise/history-bloodletting. (N. *a.)*

36 Teoretic, luarea de sânge şi terapia pe bază de lipitori încă sunt folosite, dar nu sunt chiar cele mai recomandate tratamente pentru vindecarea oricărei boli. (N. *a.)*

37 Acest citat provine dintr-un articol fascinant al lui Aleksandar Dimitrijevic, „Being Mad în Early Modern England”, în *Frontiers în Psychology,* voi. 6, 2015, p. 1740, doi: 10.3389/fpsyg.2015.01740 (N. *a.)*

38 Aminteşte-ţi: termenii pe care îi folosim pentru a descrie creierul sunt foarte simplificaţi şi au un sens metaforic, nu literal. (N. *a.)*

39 Dacă ai supravieţuit unui abuz sexual, unui atac, unei forme de violenţă, unor dezastre naturale sau unui accident grav, încă poţi să obţii anumite beneficii de pe urma acestor informaţii. (N. *a.)*

40 Teoretic, creierul de supravieţuire poate fi numit şi „de conservare”, deoarece reacţionează totodată la oportunităţi şi la informaţii noi, nu doar la ameninţări. Prin creier de supravieţuire ne referim la acele reacţii faţă de *orice* nevoie de energie – nu doar la situaţii de viaţă şi de moarte. (N. *a.)*

41 „Stările alostatice pot să producă pagube şi rupturi în
sistemele regulatorii din creier şi din corp. Termenii «încărcătură alostatică» sau «supraîncărcare alostatică» fac referire la rezultatele cumulate ale unei stări alostatice.” Bruce S. McEwen, „Stressed or Stressed Out: What Is the Difference?” în *Journal of Psychiatry & Neuroscience* 30, nr. 5, 2005, pp. 315-318, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1197275/. *(N. a.)*

42 Gabor Maté, *Când corpul spune nu. Costul stresului ascuns,* traducere de Adriana lonescu, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2021, p. 57. (N. *red.)*

43 ADD/ADHD/TOC sunt deseori reacţii la traumă, dar asta nu înseamnă că nu poţi să iei medicamente pentru a controla simptomele. Discută cu doctorul tău înainte de a începe un tratament. *(N. a.)*

44 Atunci când terapeuţii sunt educaţi în acest domeniu, de obicei informaţiile sunt depăşite. *(N. a.)*

45 Terapeuţilor nu li se cere să aibă cunoştinţe cu privire la traumă, iar mulţi dintre ei *nu* recunosc că există aceste limitări în pregătirea lor. Asigură-te că îţi întrebi psihoterapeutul

dacă are pregătire în domeniul traumei. Dacă nu, fii foarte atent atunci când eşti gata să accepţi diagnosticul lui ca pe un adevăr sacru. (N. *a.)*

46 Alertă de metaforă. *Indigestia creierului* nu este un termen medical sau o descriere anatomică propriu-zisă. (N. *a.)*

47 Reacţiile la traumă nu neagă realitatea bolilor mintale, a simptomelor debilitante sau a nevoii de a lua medicamente. (N. *a.)*

48 Vindecarea de traumă necesită prezenţa capacităţii de alegere. Unii oameni nu pot să aleagă atunci când vine vorba de bani, opresiune, falimentare sistemică sau siguranţă. Nu facem decât să perpetuăm trauma atunci când aşezăm povara vindecării pe cei cărora le lipsesc resursele pentru ca aceasta să poată avea loc. *(N. a.)*

49 Nu orice eveniment traumatic provoacă o reacţie la traumă. (N. *a.)*

50 „Reacţia creierului raţional, prin care este declanşată motivaţia, nu poate să aibă loc în timpul stărilor emoţionale cu un nivel de stres crescut”, Chelsea Mize, „The Neuroscience of Motivation and How to Increase Motivation”, în *Helping People Connect,* 6 septembrie 2021, pgi.com/blog/2017/08 /neuroscience-motivation-increase- motivation/. (N. *a.)*

51 Sistemul nervos autonom mai are o componentă, sistemul enteric, dar aceasta depăşeşte obiectivele capitolului. Ce trebuie reţinut în legătură cu sistemul nervos enteric: (1) e localizat în intestin, (2) sănătatea intestinului e esenţială pentru cea mintală, (3) dacă nu ai scaun regulat şi corect, stările tale

emoţionale pot fi *puternic* afectate. *(N. a,)*

52 Dacă manifeşti simptome medicale, lasă cartea deoparte şi consultă un doctor. Elimină cauzele medicale împreună cu un doctor înainte să abordezi vindecarea din punct de vedere psihologic. *(N. a.)*

53 *Dorsal* înseamnă spate – aceasta este partea nervului vag care continuă în jos pe coloana vertebrală. *Ventral* înseamnă faţă, iar această parte a nervului vag e prezentă în muşchii faciali şi e responsabilă de socializare. Printre altele. (N. *a.)*

54 Deb Dana, specialistă în traume, scrie: „Nucleul dorsal al nervului vag reacţionează la indicii legate de ameninţările asupra vieţii noastre, ceea ce ne face să ne închidem, să amorţim şi să ne distanţăm de ceilalţi. Un pacient care trece printr-o scindare interioară şi-a găsit refugiul într-o astfel de stare cauzată de nucleul dorsal al nervului vag”, psychotherapynetworker.org/blog. *(N. a,)*

55 De ce 31? E un număr ciudat care îţi va ajuta imediat creierul să revină la gândirea raţională. Orice număr la care nu te-ai gândi în mod normal că poate fi folosit funcţionează la fel de bine. Această intervenţie nu are un fundament ştiinţific. *(N. a.)*

56 „Poţi să ai o senzaţie de vibraţie atunci când cânţi *OM* cu voce tare. Aceasta are potenţialul de a stimula ramurile auriculare ale nervului vag, având astfel efecte asupra creierului.” Bangalore G. Kalyani, Ganesan Venkatasubramanian, Rashmi Arasappa *et al.,* „Neurohemodynamic Correlates of «OM» Chanting: A Pilot Funcţional Magnetic

Resonance Imaging Study", în *Internaţional Journal of Yoga,* voi. 4, nr. 1, pp. 3-6, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3099. (N. *a.)*

57 „Poţi să apelezi la sistemul tău social nervos pentru a-ţi confirma faptul că te afli în siguranţă. Uită-te în jur şi caută indicii că eşti ferit de pericole sau abordează strategii precum calmul sau respiraţia lentă ca să te relaxezi. Toate acestea au legătură cu sistemul de acţiune de deasupra diafragmei." Arielle Schwartz, „Polyvagal Theory Helps Unlock Symptoms of PTSD", drarielleschwartz.com/polyvagal-theory-unlocks-symptoms-of-ptsd-dr-arielle-schwartz/#.YEzaaVlKifQ. *(N. a.)*

58 Acest procedeu nu are fundament ştiinţific. *(N. a.)*

59 Asta spune personajul jucat de Liam Neeson, Ducard, din *Batman – începuturi.* După cum vom afla (dezvăluire care ar putea să-ţi strice surpriza), Ducard are o umbră *puternică:* se va dovedi a fi maleficul Ras al Ghul. *(N. a.)*

60 Fapt divers: principiul incertitudinii al lui Heisenberg spune: „însuşi actul măsurării va interfera impredictibil cu sistemul măsurat", dictionary.apa.org/uncertainty. *(N. a.)*

61 Observaţie interesantă: la sfârşitul filmului, o vedem pe Andy fericită la noul ei job, dar, în opoziţie cu gafele ei vestimentare de la începuturi, acum e îmbrăcată în nişte haine foarte stilate. E demonstraţia perfectă de integrare a umbrei. Andy e *conştientă* de dorinţa ei de a fi stilată, dar nu se mai lasă

condusă de către aceasta. (N. *a.)*

62 Conceptul de limitare superioară provine din cartea lui Gay Hendricks, *The Big Leap. (N. a.)*

63 în *A Little Book on the Human Shadow,* Robert Bly scrie: „Fiecare parte a personalităţii noastre pe care nu o iubim ne va fi ostilă.” (N. *a.)*

64 Lucrul cu umbra şi limbajul părţilor ne pot ajuta să ne *explicăm* comportamentele, dar nimic nu le scuză. „Umbra m-a împins să fac asta” nu este o scuză validă. (N. *a.)*

65 Tulburarea de personalitate multiplă (TPM) nu mai reprezintă un diagnostic. Acum este numită tulburare de identitate disociativă (TIS). Aceasta este foarte stigmatizată şi neînţeleasă, dar reprezintă o reacţie perfect rezonabilă la o traumă severă. (N. *a.)*

66 Walt Whitman, *Cântec despre mine,* traducere de Mihnea Gheorghiu, Univers, Bucureşti, 1973, p. 92. (N. *red.)*

67 Această perspectivă nu sugerează că pro cras tinarea e bună sau că ar trebui să eviţi dificultăţile. Ea îţi permite să înţelegi funcţia *procrastinării,* cu scopul de a o *schimba. (N. a.)*

68 Există multe modele terapeutice pe lângă IFS care folosesc teoria inteligenţelor multiple. Printre acestea se numără Dialogul cu Vocea Interioară, terapia schematică, psihosinteza, hipnoterapia, terapia Gestalt, disocierea structurală şi terapia stărilor ego. *(N. a.)*

69 Teoretic, autovătămarea ar trebui să se numească rănire provocată de către părţi, deoarece şinele nu poate să rănească. Părţile nu au niciodată intenţii rele – autovătămarea

este un efort insuficient de a te proteja. (N. *a.)*

70 Autodistrugerea ar trebui să se numească „distrugere provocată de către părţi”, din moment ce şinele nu poate să distrugă. Iar autosabotajul ar trebui să se numească „protejare a părţilor”, deoarece părţile care ne sabotează nu încearcă să ne facă rău, ci să ne protejeze. (N. *a.)*

71 Citatul îi este des atribuit psihiatrului austriac, dar nu-i aparţine lui. (N. *red.)*

72 Aşa cum e cazul cu orice, există o parte de umbră a ileismului. Pentru unele persoane, vorbirea la persoana a treia ajută la distanţarea faţă de responsabilităţile personale. Printre cei ce întruchipează astfel de exemple se regăsesc Gollum, Hulk, Iulius Cezar, precum şi numeroşi politicieni din zilele noastre. (N. «.)

73 Explicaţiile privitoare la ego sunt numeroase. Iată una din dicţionarul de psihologie APA, disponibil online: „în teoria psihanalitică, egoul este acea componentă a personalităţii responsabilă de interacţiunea cu lumea exterioară şi cu cerinţele sale practice”, dictionary.apa.org/ego. (N. a.)

74 Ideea uciderii egoului îşi are locul în lumile ezoterice şi supraconştiente. Moartea egoului spiritual are sens. Dar dacă discutăm despre ieşirea din blocaj şi integrarea părţilor, încercarea de a ucide egoul nu funcţionează. (N. a.)

75 Copiii nu sunt obraznici doar ca să se facă văzuţi şi auziţi. Aceasta e doar una dintre multe alte explicaţii. (N. a.)

76 Gustările pentru umbre nu sunt acelaşi lucru cu catharsisul. Cel din urmă constă în

eliberarea unui volum imens de energie, iar practicile cathartice fac deseori implozie. Gustările pentru umbre constă în acţiuni mici, digerabile şi restrânse. (N. *a,)*

77 Un articol defineşte *integrarea corporală* astfel: „Cu toţii avem un trup şi cu toţii ne mişcăm mereu, chiar dacă asta înseamnă doar că respirăm. Mişcarea şi corpul nostru fac ca tot ceea ce suntem să devină *vizibil:* starea noastră emoţională, personalitatea, trecutul, familia şi cultura.” Barbara Nordstrom-Loeb, „Embodiment – How to Get It and Why It Is Important”, *Earl E, Bakken Center for Spirituality and Healing,* 12 februarie 2018, csh.umn.edu/news-events/blog/thoughts-about-embodiment-how-get-it-and-why-it-important. (N. *a.)*

78 Esther Perel, *Inteligenţa erotică. Reconcilierea vieţii erotice cu viaţa de familie,* traducere de Maria Loredana Dulcea, ediţia a Vl-a, revizuită, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2022, p. 206 *(N. red.)*

79 Harville Hendrix, *Primeşte iubirea pe care o doreşti. Ghid pentru cupluri,* traducere de Iustina Cojocaru, Herald, Bucureşti, 2015, pp. 169-170. (N. *red.)*

80 „Avem două amigdale, câte una pe fiecare parte a creierului, în spatele ochilor şi în spatele nervilor optici. Dr. Bessel van der Kolk, în lucrarea sa *The Body Keeps the Score,* le numeşte «detectorul de fum». Acesta este responsabil de detectarea fricii şi de pregătirea corpului pentru o reacţie de urgenţă”, Diane Musho Hamilton, „Calming Your Brain During Conflict”, 22 decembrie 2015,

hbr.org/2015/12/calming-your-brain-during-conflict. *(N. a.)*

81 Stan Tatkin, *Configuraţi pentru iubire,* traducere de Walter Fotescu, Herald, Bucureşti, 2015, p. 49. *(N. red.)*

82 Gary Chapman, *Cele cinci limbaje ale iubirii,* traducere de Irina-Margareta Nistor, ediţia a Vl-a, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2019, p. 63. *(N. trad.)*

83 Gary Chapman, *De ştiut înainte de căsătorie,* traducere de Simona Mereu, Casa Cărţii, Oradea, 2011, p. 8. (N. *red.)*

84 Marshall Rosenberg, *Comunicarea nonviolentă – Un limbaj al vieţii,* traducere de Raluca Todor, Elena Francisc Publishing, Bucureşti, 2005, p. 41. (N. *trad.)*

85 Henry Cloud, *Graniţe în relaţii. Când să spui da, când să spui nu, pentru a prelua controlul asupra vieţii tale,* traducere de Raluca lulia Mirăuţă, Logos, Cluj-Napoca, 2012, pp. 111 – 112. (N. *trad.)*

86 C.S. Lewis, *Despre minuni. Cele patru iubiri. Problema durerii,* traducere de Sorin Mărculescu, Humanitás, Bucureşti, 1997, p. 170. (N. *trad.)*

87 Harvard Health Publishing, „The Health Benefits of Strong Relationships" Staying Healthy, 1 decembrie 2010. (N. *a.)*

88 Pentru mine, Rob Lowe va fi pentru totdeauna Samuel Norman Seaborne din *Viaţa la Casa Albă.* Aaron Sorkin, te rog – RESTARTEAZĂ-TE! (N. *a.)*

89 Esther Perei, *op, cit.,* p. 19. *(N. red.)*

90 Fapt divers: mottoul familiei Addams este

Sic gorgiamus allos subjectatos nune, adică „Ne vom ospăta cu cei care vor să ne supună” Cunosc şi îmi place sentimentul, deşi e posibil ca traducerea din latină să fie imprecisă. (N. *a.)*

91 Mitch Albom, *Cei cinci oameni pe care îi întâlneşti în rai,* traducere de Alina Chiriac, Humanitas, Bucureşti, 2006, p. 97. (N. *trad.)*

92 Culturile definesc familia în diferite moduri. Definiţia folosită aici nu este singura, însă din moment ce informaţiile avute în vedere sunt cuprinse într-un singur capitol, am ales să restrâng discuţia. (N. *a.)*

93 Cele zece dinamici descrise sunt prezente şi în familiile abuzive, însă într-o măsură mai mare, şi au la bază intenţia de a provoca rău. (N. *a.)*

94 Marshall B. Rosenberg, *op.cit.,* p. 19. *(N. trad.)*

95 Julia Cameron, *Cum să eliberezi artistul din tine. Calea artistului către o creativitate superioară,* traducere de Mugur Butuza, Paralela 45, Bucureşti, 2015. *(N. trad.)*

96 Literatura de specialitate asupra incestului emoţional tratează şi alte aspecte pe lângă limitele corporale. Discuţiile respective depăşesc obiectivele acestui capitol. (N. *a.)*

97 Dinamica limitelor neclare face referire la familiile bine intenţionate şi în general funcţionale, care *într-adevăr* nu ştiau că aceste comportamente sunt dăunătoare. Dacă familia ta este toxică sau disfuncţională, limitele neclare se încadrează clar în categoria abuzurilor. (N. *a.)*

98 Capitolul 9, „Maturizarea emoţională”, îţi

arată cum să faci faţă doliului. *(N. a.)*

99 „Dezorientarea spaţială într-o aeronavă poate apărea ca
urmare a unor situaţii legate de zbor sau a interpretării vizuale eronate. [...] Dacă avionul este înclinat, decolează sau aterizează foarte încet, este posibil ca pilotul să nu perceapă schimbarea şi să aibă impresia că aeronava e perfect echilibrată”, *Spaţial Disorientation,* Encyclopaedia Britannica, britannica.com/ science/spatia!-
disorientation#ref222226. (N. u.)

100 Jackie Leach Skully, „What Is a Disease?”, *EMBO Reports* 5, nr. 7, 2004, pp. 650-653, doi:10.1038 /sj.embor.740Q195. (N. *a.)*

101 Noţiunea de „mâncare neprocesată” perpetuează obiceiurile toxice atunci când vine vorba de diete. Aşa cum au arătat Elyse Resch şi Evelyn Tribole în cartea lor, *Intuitive Eating:* „în momentul în care îţi interzici un anumit aliment, acesta îţi dezvoltă în mod paradoxal o poftă care devine tot mai intensă odată cu fiecare dietă urmată, odată cu efortul tău de a te opri de la a-l mânca.” (N. *a.)*

102 „Au fost identificate trei circuite neurobiologice care au valoare euristică pentru studierea schimbărilor neurobiologice asociate evoluţiei şi persistenţei dependenţei de droguri: un circuit al excesului, legat de intoxicare, unul al renunţării, legat de afectele negative, respectiv unul al dorinţei, legat de anticipare (poftă).” George E Koob şi Eric P. Zorrilla, „Neurobiological Mechanisms of Addiction: Focus on Corticotropin-Releasing Factor”, în *Current Opinion în Investigational*

Drugs, voi. 11, nr. 1, 2010, p. 63, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2812895/. (N. *a.)*

103 Conform modelului moral, dependenţa este un păcat. Cel clinic spune că rădăcinile dependenţei se află în creierul persoanei respective şi că dependenţa nu poate fi vindecată. Modelul social susţine că dependenţa este un comportament învăţat şi că poate fi schimbat. Modelul sănătăţii publice consideră că ea este o interacţiune între drog, consumator şi mediul în care trăieşte. Conform celui psihodinamic, originea dependenţei este în copilărie. Australian Government, Department of Health, „Models Hiat Help Us Understand AOD Use în Society”, 1 .health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/drugtreat- pubs-front5-wk-toc~drugtreat-pubs-front5-wk-secb~drugtreat-pubs front5-wk-secb-3~drugtreat-pubs-front5-wk-secb-3-4#mod. *(N. a.)*

104 Teoria abstinenţei susţine că singura soluţie este evitarea completă a unei substanţe sau a unui comportament. Cea a reducerii pagubelor încearcă să diminueze consecinţele comportamentului unei persoane dependente prin intermediul unor mecanisme precum schimbul de seringi. Teoria moderaţiei consideră că, pentru anumiţi oameni, uneori este posibilă întreţinerea unei relaţii sănătoase cu o substanţă sau cu un comportament. (N. *a.)*

105 Malcolm Gladwell, *Blink. Decizii bune în 2 secunde,* traducere de Irina Henegar, Publica, Bucureşti, 2011, p. 245. (N. *red.)*

106 Acest capitol le este dedicat cititorilor pentru care e valabilă explicaţia respectivă. Capitolul de faţă *nu* vizează afecţiunile mintale severe şi persistente, opresiunea exercitată de mediu, sărăcia sau alte origini ale dependenţei. (N. *a.)*

107 Ideea conform căreia dependenţa este un

mecanism de autoprotejare nu scuză comportamentele în sine. Explicaţia nu e *niciodată* o scuză. Ea este necesară pentru a declanşa schimbarea. Niciun om care se confruntă cu dependenţa nu poate să spună „Mă protejam” ca scuză pentru că a furat, a minţit sau a provocat haos în familie. *(N. a.)*

108 Această frază *nu* se referă la consumul de pornografie ca fiind sănătos sau nu, ci strict la *minţit.* Problema locului pornografiei într-o lume deschisă la diversitatea practicilor sexuale e o cu totul altă discuţie. (N. *a.)*

109 Originea acronimului nu e cunoscută, dar se foloseşte în cadrul întâlnirilor Alcoolicilor Anonimi şi Narcoticilor Anonimi. A fost popularizat de melodia „F.I.N.E” de pe albumul *Pump* (1989) al formaţiei Aerosmith. *(N. a.)* în original, *f*cked, insecure, neurotic, ană emoţional,* de unde reiese acronimul F.I.N.E *(bine). (N. red.)*

110 *Abstinenţă* înseamnă în acest caz evitarea completă a unei substanţe sau a unui comportament. *(N. a.)*

111 Observă folosirea cuvântului „deseori” *Nu* a lui „mereu”. Există o mulţime de oameni şi de practici extraordinare în domeniul wellnessului şi al mindfulnessului. (V *a.)*

112 Deşi nu sunt de acord cu teoria lui Hari cu privire la dependenţă, mi-a plăcut enorm cartea lui, *Lost Connections: Why Youre Depressed and How to Find Hope,* pe care o recomand din toată inima. (N. *a.) Vezi şi* ediţia în limba română: *Legături pierdute. Cauze reale ale depresiei şi soluţii surprinzătoare,* traducere de Oana-Marina Badea, Trei,

Bucureşti, 2019. (N. *red.)*

113 Charles Duhigg, *Puterea obişnuinţei. De ce facem ceea ce facem în viaţă şi în afaceri,* traducere de Dan Crăciun, Publica, Bucureşti, 2016, p. 114. (N. *trad.)*

114 Bucla O ODA este o strategie militară foarte complexă, *mult* modificată în acest context, în scopul întreruperii unui obicei. Variaţii ale strategiei sunt deseori folosite în mediul juridic sau în cel antreprenorial pentru a creşte abilităţile de luare a deciziilor. *(N. a.)*

115 Mergi la o consultaţie înainte de a exclude explicaţiile de ordin medical pentru simptomele pe care le ai. (N. *a.)*

116 Perioada de 21 de zile e foarte vehiculată în cultura pop şi îşi are originile, cel mai probabil, într-o carte scrisă în anii 1960 de un chirurg plastician pe nume dr. Maxwell Maltz despre imaginea de sine: *Psiho-cibernetica. Corectarea imaginii de sine* (traducere de Irina-Margareta Nistor, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2017, *n. red.).* Dr. Maltz nu a spus că e nevoie de 21 de zile pentru a forma un obicei. El a susţinut că, de regulă, era nevoie de cel puţin trei săptămâni pentru ca pacienţii săi să dezvolte o nouă imagine de sine. (N. *a.)*

117 Carol S. Pearson, *Trezirea eroului interior. Douăsprezece arhetipuri care ne ajută să ne regăsim şi să ne transformăm lumea,* traducere de Mirela Foghianu, Trei, Bucureşti, 2018, p. 492. (N. *red.)*

118 Madeleine L'Engle, O *buclă în timp,* traducere de Andreea Caleman, ART, Bucureşti, 2015, p. 106. (N. *trad.)*

119 Lewis Carroll, *Alice în Ţara Minunilor,* traducere de Antoaneta Ralian, traducerea versurilor de Ioana Ieronim, Humanitás, Bucureşti, 2016, p. 15. (N. *trad.)*

120 „Regresia la adulţi [...] implică revenirea la un stadiu anterior al dezvoltării (emoţionale, sociale sau comportamentale) în momentele stresante. Hermioni N. Lokko, Theodore A. Stern, „Regression: Diagnosis, Evaluation, and Management”, în *The Primary Care Companion for CNS Disorders,* voi. 17, nr. 3, 2015, 10.4088/PCC.14f01761, doi.org/10.4088/PCC.14f01761. *(N. a.)*

121 Lewis Carroll, *op. cit.,* p. 49. (N. *trad.)*

122 Acest capitol face referire la câteva sărbători americane, dar ideile de aici se aplică sărbătorilor din oricare religie sau regiune a lumii. *(N. a.)*

123 Paulo Coelho, *Alchimistul,* traducere de Gabriela Banu, Humanitás, Bucureşti, 2008, p. 166. (N. *red.)*

124 Dacă în secret ţi-e ruşine de igiena ta, află că un număr semnificativ de adulţi, care sunt de altfel funcţionali, raportează probleme cu periatul şi curăţatul dinţilor sau cu duşurile. (N. *a.)*

125 Avertisment: „Schimbă-ţi gândurile pentru a-ţi schimba viaţa” funcţionează *doar* dacă eşti în siguranţă, nu eşti victima rasismului sistemic şi ai acces la resursele necesare.

Asta nu e valabil pentru toată lumea. Dacă sunt anumite aspecte în care puterea ta de schimbare este egală cu zero, concentrează-te pe schimbare acolo unde poţi. (N. *a.)*

126 O căutare pe Google a expresiei în limba engleză „live, laugh, love” oferă 457 de milioane de rezultate, printre care mii şi mii de decoraţiuni de perete, bibelouri şi căni de cafea. (N. a.)

127 Citatul îi aparţine, de fapt, lui Phil Cousineau, care a scris o biografie a lui Joseph Campbell. (N. *red.)*

128 Nu toţi copiii au aceste convingeri. Eu nu le-am avut şi poate că nici tu. Traumele din copilărie distrug capacitatea de a crede în inocenţă, bunătate, încredere şi iubire necondiţionată. Dacă circumstanţele în care ai crescut te-au privat de avantajele de a gândi precum un copil, sari la secţiunea următoare. (N. *a.)*

129 „Artist Dates”, juliacameronlive.com/basic-tools/artists- dates/. Dacă n-ar fi fost *Cum să eliberezi artistul din tine. Calea artistului către o creativitate superioară,* încă aş fi lucrat la jobul pe care îl uram, aş fi fost într-o relaţie care mă distrugea şi aş fi fost dependentă de tot felul de substanţe şi comportamente. Instrumentele şi conceptele propuse de către Julia Cameron îţi schimbă viaţa. Recomand cu convingere. *(N. a.)*

130 Dacă tu crezi în reîncarnare, atunci, din punct de vedere tehnic, da, ai putea primi o nouă şansă să-ţi trăieşti copilăria. Dar ar fi altfel. Reîncarnarea *nu* e un cartonaş „ieşi gratis din închisoare” pentru suferinţa din *această* viaţă. *(N. a.)*

131 Să fii propriul tău cavaler pe cal alb nu înseamnă că nu mai ai nevoie de alţi oameni. Cu toţii suntem programaţi să ne apropiem de

ceilalţi. Este o diferenţă între a cere *ajutorul* şi a cere să fii *salvat. (N.* a.)

132 Compulsia la repetiţie reprezintă un concept freudian popularizat şi actualizat în lucrările specialistului în traumă dr. Bessel van der Kolk. (N. *a.)*

133 Megan Devine, *E ok să nu fii ok. Cum să faci faţă doliului şi pierderii într-o lume care nu înţelege,* traducere de Diana Ilie, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2022, p. 44. (N. *red.)*

134 Cele patru sarcini în confruntarea cu doliul sunt preluate din *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner,* de J. William Worden. (N. u.)

135 Elizabeth Gilbert, *op.cit.,* p. 221. *(N. trad.)*

136 într-un interviu acordat de Kim Mills pentru American Psychological Association, dr. Michael Norton, profesor de administrarea afacerilor distins cu titlul Harold M. Brierley la Harvard Business School, spune: ,„Ceea ce am descoperit, iar asta este o veste bună, e că până şi acele [ritualuri] private pe care le creăm noi înşine sunt asociate cu reducerea suferinţei şi dezvoltarea abilităţii de a face fată situaţiilor”, apa.org/research/action/speaking-of-psychology/ritual-loss- covid-19 . „Cercetările recente sugerează că ritualurile ar putea fi mai raţionale decât par. De ce? Pentru că până şi ritualurile simple pot fi foarte eficiente. [...] Ba mai mult, se pare că ritualurile le aduc beneficii şi celor care nu cred că ele funcţionează. [...] Recent, o serie de investigaţii făcute de psihologi au relevat noi rezultate intrigante care demonstrează că

ritualurile au un impact cauzal asupra gândurilor, sentimentelor şi comportamentelor.” Francesca Gino, Michael I. Norton, „Why Rituals Work”, *Scientific American,* 14 mai 2013, scientificamerican.com/article/why- rituals-work. *(N. a.)*

137 Mulţi oameni folosesc baloane sau lampioane în ritualurile de doliu, dar asta are şi un impact puternic asupra mediului înconjurător. (N. *a.)*

138 „Rămâi cu mintea şi picioarele pe pământ” este o mantra folosită des în recuperarea de pe urma dependenţei de substanţe. (N. a.)

139 Lewis Carroll, *op. cit.,* p. 135. (N. *trad.)*

140 „Zugzwang este un cuvânt din limba germană care înseamnă practic: «E rândul tău să muţi, iar toate mutările pe care le poţi face sunt rele!» în şah nu ai posibilitatea să sari peste o mutare, aşadar lipsa opţiunilor poate însemna pierderea jocului!”, chess.com/article/view/what-is- zugzwang-chess-terms. *(N. a.)*

141 Vezi capitolul 9 pentru indicaţii cu privire la doliu. (N. *a.)*

142 Autorul Rugăciunii pentru seninătate este anonim. Rugăciunea îi este de obicei atribuită lui Reinhold Niebuhr, dar un articol din 2008 din *The New York Times* a pus la îndoială această ipoteză. Laurie Goodstein, „Serenity Prayer Stirs Up Doubt: Who Wrote It?”, *The New York Times,* 11 iulie 2008, nytimes.eom/2008/07/ll/us/llprayer. *(N. a.)*

143 „Fă următorul lucru care trebuie făcut” e una dintre mantrele Alcoolicilor Anonimi. „The

Next Right Thing” („Următorul lucru care trebuie făcut”) e şi o melodie popularizată de Kristen Beli în filmul animat *Regatul de gheaţă* 2. Cea mai veche utilizare cunoscută a expresiei datează din 1897 şi provine din cartea *Ye Nexte Thynge,* de Eleanor Amerman Sutphen. Ea citează un poem de George A. Pauli, care conţine versurile: „And through the hours/The quiet words ring/Like a low inspiration:/«Doe ye nexte thynge..»„ (N. *a.)* în traducere liberă: „Iar când orele se scurg/Liniştea cuvintelor răsună/Precum un suflu molcom:/«Fă ce trebuie făcut.»„ (N. *trad.)*

144 Dacă ai stat vreodată în maşină pe marginea străzii fără să ştii pe care drum să mergi din cauză că încă nu fusese inventat GPS-ul, te înţeleg perfect. (N. *a.)*

145 Vai, cât mi-aş dori ca spectacolul de stand-up de pe Netflix al lui Taylor Tomlinson, *Quarter-Life Crisis,* să fi existat atunci când am trecut prin propria criză a sfertului de viaţă. E genial. (N. a.)

146 Scriitoarea, directoarea executivă şi antropoloaga organizaţională Judith E. Glaser a scris: „Cercetătorii au descoperit că, atunci când sărbătoreşti ceva, activezi ganglionii bazali, responsabili de eliberarea neurotransmiţătorului numit dopamină. Această substanţă ia legătura cu zonele din creier aflate în cortexul prefrontal, ceea ce le permite oamenilor să fie atenţi la sarcinile importante, să ignore informaţiile derutante şi să actualizeze în memoria funcţională doar cele mai importante informaţii necesare rezolvării problemelor.” „Celebration Time”, *Psychology Today,* 28 decembrie 2015,

psychologytoday.com/us/blog/conversational-intelligence/201512/celebration-time . (N. *a.)*

147 Vezi capitolul 3 pentru a afla mai multe informaţii despre reacţiile la situaţii de stres. Aceste noţiuni sunt prezentate ca simplificări şi metafore. (N. *a.)*

148 Axa HPA este axa hipotalamo-hipofizo-adrenală. „Deşi funcţionarea corectă a axei HPA este esenţială în controlarea stresului, atunci când este stimulată prea tare (de exemplu, atunci când te confrunţi cu stres extrem în mod regulat), pot fi declanşate probleme fizice şi psihice”, neuroscientificallychallenged.com/blog/2014/5/31/what-is- the-hpa-axis. (JV. a.)

149 Stuart Smalley e un personaj fictiv din emisiunea *Saturday Night Live,* cunoscut pentru afirmaţiile sale exagerate: „Sunt destul de bun, sunt destul de deştept şi, îţi convine sau nu, oamenii mă plac!” (N. a.)

150 Perna Chbdrbn, *The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness în Difficult limes.* în această frumoasă carte, ea scrie şi următoarele: „Un războinic acceptă faptul că nu poate şti niciodată ce i se va întâmpla. Putem încerca să controlăm incontrolabilul căutând siguranţa şi predictibilitatea, sperând mereu să fim în largul nostru şi feriţi de pericole. Dar adevărul este că niciodată nu putem să evităm incertitudinea. Să nu ştim face parte din aventură şi este, totodată, ceea ce ne provoacă frică.” *(N. a.)*

151 Clarissa Pinkola Estés, *Femei care aleargă cu lupii. Poveşti şi mituri ale arhetipului Femeii Sălbatice,* traducere de Simona Voicu,

Niculescu, Bucureşti, 2017, p. 496. *(N. red.)*